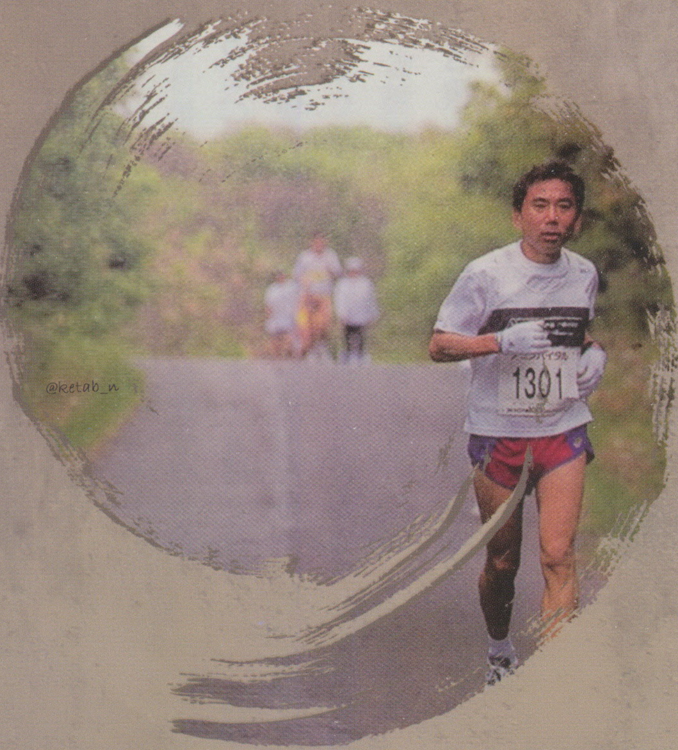
مذكرات

FIFA WORLD CUP Qatar2022
15.11.2022

هاروكي موراكامي

ما أتحدث عنه حين أتحدث عن الجري



ترجمة

بثينة الإبراهيم

ما أتحدث عنه

حين أتحدث عن الجري

مذكرات

هاروكي موراكامي

ترجمته عن الإنجليزية:

بثينة الإبراهيم

ما أتحدث عنه

حين أتحدث عن الجري

هـذا الكتـاب صـادر عـن مشـروع «مـدّ» للترجمـة الـذي تقـوم عليـه دار أدب للنشـر والتوزيـع ضمـن مبـادرة إثـراء المحتـوى إحـدى مبـادرات مركـز الملـك عبـد العزيـز الثقافي العالمي (إثراء)

هذه الترجمة هي الترجمة العربية عن الإنجليزية لكتاب:

What I talk about when I talk about running
By
Haruki Murakami

تنشر هذه الترجمة عن النسخة الأصلية للكتاب:

الآراء الواردة في الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار

Ⓒ دار أدب للنشر والتوزيع، ١٤٤٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

موراكامي، هاروكي.

ما أتحدث عنه حين أتحدث عن الجري. / هاروكي موراكامي؛ بثينة الإبراهيم. - ط١. - الرياض، ١٤٤٤هـ

١٦٨ ص؛ المقاس ١٤ × ٢١ سم

ردمك: ٠-٩-٩١٨٠٨-٦٠٣-٩٧٨

١- الجري أ. الإبراهيم، بثينة (مترجم) ب. العنوان

ديوي ٦١٣,٧٢٧١ ١٤٤٤ / ٨٥١

رقم الإيداع: ١٤٤٤ / ٨٥١
ردمك: ٠-٩-٩١٨٠٨-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى
١٤٤٤هـ = ٢٠٢٢م

info@adab.com adab.com @adab

المملكة العربية السعودية-الرياض

المحتويات

تمهيد

المعاناة اختيار

تقول الحكمة «لا يتحدث الرجل المهذب الحق عن نساء انفصل عنهن ولا عن مقدارما يدفعه من ضرائب». والحقيقة أن هذه كذبة محضة، فقد اختلقتها للتو، وأعتذر لذلك. ولكن إن وُجِدت هذه حكمةكهذه فعلًا، فلا بد من إضافة شرط آخر لتكون رجلًا مهذبًا: ألا تفصح عما تفعله كي تحافظ على صحتك، فلا يجدر بالرجل المهذب الحديث مرارًا عما يفعله كي يحفظ لياقته، وهذا ما أراه أنا على الأقل.

أنا، كما يعرف الجميع، لست رجلًا مهذبًا، لذا ليس علي القلق لاستهلالي بهذا، ولكني ما زلت مترددًا بعض الشيء في تأليف هذا الكتاب. قد يبدو هذا مراوغة، لكن الكتاب عن الجري وليس رسالة في الحفاظ على الصحة. فلست أحاول تقديم نصيحة من قبيل «اسمعوني جميعًا، فلنركض كل يوم لنظل بصحة جيدة!»، لكنه كتاب جمعت فيه أفكاري حول ما يعنيه الجري في نظري شخصيًا، محض كتابٍ أتأمل فيه أمورًا عدة وأفكر بصوت عالٍ.

كتب سومرست موم مرة أن في كل حلاقة تكمن فلسفة، وأنا أوافقه بشدة. فلا يهم كم تبدو بعض الأفعال بسيطة لكنك إن واظبت عليها وقتًا كافيًا غدت فعلًا يدعو للتأمل، بل فعلًا تأمليًا. لا أرى، بوصفي كاتبًا ثم عدّاء، أن تأليف كتاب عن آرائي الشخصية في الجري

ونشره سيجعلني أضل كثيرًا عن مساري المعتاد. ولعلي لست إلا امرأً دؤوبًا جدًا، لكني لا أحسن فهم أي شيء من دون تدوين أفكاري في الكتابة، لذا كان علي أن أشغل يديّ وأبدأ بكتابة هذه الكلمات، وإلا ما كنت لأعرف ما يعنيه لي الجري.

كنت ذات مرة مستلقيًا في غرفة فندقية في باريس أقرأ «إنترناشونال هيرلد تريبيون» فوقعت عيني على مقال مميز عن الماراثون، فيه لقاءات مع عدد من العدّائين، وقد سئلوا عن اللازمة «المانترا» المميزة التي تدور في أذهانهم ليحتفظوا بطاقتهم أثناء السباق. قلت في نفسي يا له من سؤال مثير. أعجبني مختلف الأشياء التي يفكر بها هؤلاء العداؤون أثناء جريهم لمسافة ٢٦,٢ ميلًا. إن لم تستمر في ترديد لازمة من أي نوع لنفسك فإنك لن تتمكن من الاستمرار.

ذكر أحد العدائين لازمة علمه إياها أخوه الأكبر، وهو عداء أيضًا، فكان يفكر فيها منذ أن بدأ الجري. تقول هذه اللازمة «الألم حتمي لكن المعاناة اختيار». لنقل إنك تجري وأخذت تقول في نفسك «هذا مؤلم يا رجل، لا يمكنني المضي أكثر»، سيكون الجزء المتعلق بالألم واقعًا لا يمكن تفاديه، لكن احتماله أو عدم احتماله هو أمر عائد إلى العدّاء نفسه. وهذا يلخص تمامًا الجانب المهم من جري الماراثون.

لقد مرت عشر سنوات منذ أن خطرت لي فكرة كتاب حول الجري، لكن السنوات مضت وأنا أحاول بطريقة تلو الأخرى، دون أن أستقر فعليًا لكتابته. فالجري موضوع غامض، ووجدت صعوبة في تَحديد ما أود قوله عنه.

ولكني عزمت في لحظة ما على أن أكتب بصدق أفكاري ومشاعري حيال الجري وأن ألزم أسلوبي الخاص، ووجدت أن هذه هي الوسيلة

الوحيـدة للمضـي قدمًـا، وبـدأت الكتابـة شـيئًا فشـيئًا في صيـف عام ٢٠٠٥، وأنهيتـه خريف عام ٢٠٠٦. باسـتثناء المواضع التي اقتبسـت فيهـا مـن كتاباتي السـابقة، فإن متن هـذا الكتاب هو تدويـن لأفكاري ومشـاعري من دون إبطاء. وقد لاحظت أن الكتابة بصدق عن الجري والكتابة بصدق عن نفسي كانتا الأمر نفسه تقريبًا. لذا فإني أفترض أنه لا بـأس بقـراءة هـذا باعتبـاره نوعًا من المذكـرات المرتكـزة إلى فعل الجري.

ورغم أنني لا أسـمّي أيًا مما ورد في الكتاب فلسـفة بحد ذاته، فإنه يتضمـن عـددًا مما قـد ندعوه دروس الحيـاة. ربما ليسـت كثيرة لكنها دروس شـخصية تعلمتها فعليًا عبر تحريك جسـدي، ومن ثمَ اكتشاف أن المعانـاة اختيـار. قد لا تكون دروسًـا يمكنك تعميمهـا، ولكن مردّ ذلك إلى أن ما أعرضه هنا هو نفسي، أي الشخص الذي أكونه.

أغسطس ٢٠٠٧

واحد

٥ أغسطس ٢٠٠٥، كاواي، هاواي

من سيسخر من ميك جاغر!

أنا في كاواي في هاواي، اليوم الجمعة ٥ أغسطس ٢٠٠٥. الجو صافٍ ومشمس على نحو لا يصدق، وليس في السماء غيمة واحدة، بل كأنما لا وجود لمفهوم «الغيوم». جئت هنا نهاية يوليو وقد استأجرنا شقة كالعادة. كنت أجلس إلى مكتبي صباحًا إذ يكون الجو باردًا، وأكتب كل شيء. كما أفعل الآن: إذ أكتب هذا؛ عمل حول الجري يمكنني كتابته كما أشاء. إنه فصل الصيف، لذا فالجو حار بطبيعة الحال. سُميت هاواي جزيرة الصيف الأبدي، ولكن ما دامت تقع شمالي خط الاستواء ففيها، بصورة ما، أربعة فصول على حد زعمهم، والصيف أكثر حرارة من الشتاء قليلًا. أقضي وقتًا طويلًا في كمبرِج، ماساشوستس، ومقارنة بكمبرِج- الشديدة الحرارة والرطوبة بكل آجرها وإسمنتها وكأنها لون من ألوان العذاب- فإن الصيف في هاواي فردوس حقيقي. لا حاجة هنا لمكيف الهواء؛ اترك النافذة مفتوحة فقط وسيهب عليك النسيم المنعش. يدهش الناس في كمبرِج دائمًا حينما يعرفون أنني أمضي اشهر أغسطس في هاواي، ويسألوني دومًا «لمَ ترغب في قضاء الصيف في مكان حار كهذا؟»، لكنهم لا يعرفون كيف تبدو. كم تجعل الرياح التجارية المنتظمة القادمة من الشمال

الشـرقي الصيف باردًا، وكم هي سـعيدة الحياة هنا إذ نستمتع بالتسكع وقراءة كتاب في ظل الأشجار أو إذا شئنا أن ننزل للغطس في الخليج كيفما كنا.

كنت أجري سـاعة كل يوم سـتة أيام في الأسـبوع منذ وصولي إلى هاواي، وقد مر شهران ونصف منذ أن استأنفت نمط حياتي القديم، إذ أجـري كل يـوم إلا إذا أوقفنـي أمر لا منـاص منه. جريت اليوم سـاعة وعشـر دقائـق وأنـا أسـتمع عبر المسـجلة الصغيـرة إلى ألبومـيْ لوڤن سـپونفُل -داي دريـم وهَمـز أوف ذا لوڤـن سـپونفُل[1]- اللذيـن سجلتهما على قرص ممغنط.

أطمح الآن إلى زيادة المسافة التي أجريها، ولا أهتم بالسرعة، فما دمت أسـتطيع الجري لمسافة معينة فذلك كل ما يعنيني. أحيانًا أجري جريًا سريعًا حين تراودني رغبة في ذلك، ولكن إن زدت السرعة قللت وقـت الجـري، ومـرادي من ذلك أن أجعل النشـوة التي أشـعر بها في نهاية كل جولة تسـتمر حتى اليوم التالي. وهذا هو شـكل المسار الذي أراه ضروريًا عند كتابة رواية، إذ أتوقف كل يوم عند النقطة التي أشعر بهـا أننـي قادر علـى الكتابة أكثر، جرب ذلك وسيدهشـك مضي عمل اليوم التالي بسلاسـة. أظن أن أرنسـت همنغواي اتبع الأسلوب نفسه. بغية استمرارك عليك أن تحافظ على الإيقاع، وهذا أمر مهم للمشاريع طويلة الأجل. حينما تحدد سرعتك فإن البقية ستأتي. ولكن المشكلة تكمـن فـي جعل عجلة التوازن تدور عند سـرعة محـددة؛ وبلوغ تلك النقطة يستغرق جهدًا وتركيزًا قدر استطاعتك.

---

(1) Daydream and Hums of the Lovin Spoonful

هطل المطر لوقت قصير حين كنت أجري، لكنه كان مطرًا مبرِّدًا منحني شعورًا طيبًا. تحركت غيمة كثيفة من المحيط فوقي، وتساقط المطر الناعم لوهلة، لكنه عندئذ بدا كمن تذكّر «أوه، علي أداء بعض المهام!»، فقد أخذ نفسه بعيدًا دون أن ينظر للوراء. ثم عادت الشمس القاسية تلفح الأرض. إنه طقس يسهل فهمه، فلا شيء فيه مبهم أو متناقض، وليس فيه أثر للاستعارة أو الرمزية. كان على الطريق الذي اجتزته بضعة عدائين، عدد متساوٍ تقريبًا من النساء والرجال، وقد جرى النشطون منهم في الشارع كأن لصوصًا يطاردونهم. أما الآخرون، ذوو الوزن الزائد، فقد نفخوا ولهثوا وأعينهم نصف مغمضة وأكتافهم متهدلة، وكأن هذا آخر شيء في العالم يرغبون بفعله. كأنما أخبرهم أطباؤهم قبل أسبوع عن إصابتهم بمرض السكري وأشاروا عليهم بضرورة ممارسة بعض التمارين. أما أنا فكنت في مكان ما في المنتصف.

أحب الاستماع إلى لوفن سپونفُل، فموسيقاهم مسترسلة وليست طنانة، والاستماع لهذه الموسيقى المهدئة يعيد الكثير من ذكريات ستينيات القرن الماضي، رغم خلوّها من شيء مميز. لو أرادوا أن يعدّوا فيلمًا عن حياتي (يثير خوفي التفكير بهذا)، لكانت هذه هي المشاهد التي سيتركونها على أرضية غرفة التقطيع، وسيقول المحرر «يمكننا استبعاد هذا المقطع، ليس سيئًا لكنه عادي وليس ذا قيمة كبيرة». هذه ذكريات بسيطة وعادية، لكنها في عيني كلها ثمينة وذات مغزى. وكلما مرت ذكرى منها في خاطري ابتسمت أو تجهمت دون قصد. قد تكون ذكريات عادية لكن تراكم هذه الذكريات قد أثمر شيئًا واحدًا: أنا. أنا هنا والآن، على الساحل الشمالي لكاواي. أحيانًا حين أفكر في حياتي أشعر أنني قطعة خشب طافية مجروفة إلى الشاطئ.

أثناء جريي، كانت الرياح التجارية القادمة من ناحية المنارة تخشخش أوراق الأوكالبتوس فوق رأسي.

انتقلت للعيش في كمبرِج، ماساشوستس نهاية شهر مايو من هذا العام، ومنذئذ أصبح الجري مرة أخرى الركيزة الأساسية لروتيني اليومي. أنا أجري بجدية الآن، وأعني بقولي «جدية» أنني أجري ستة وثلاثين ميلًا في الأسبوع. بعبارة أخرى، ستة أميال في اليوم لستة أيام في الأسبوع، ولو أني أجري سبعة أيام لكان أفضل، لكن عليّ أن أضع في اعتباري الأيام الممطرة والأيام التي يشغلني فيها العمل كثيرًا.

كما أني أشعر في أيام أخرى بتعب شديد ولا يكون بي رغبة للجري حقًا. وإذ أخذت كل هذا في حسباني تركت يومًا واحدًا من الأسبوع ليكون إجازة. إذن، بستة وثلاثين ميلًا في الأسبوع، أجري ١٥٦ ميلًا كل شهر، وهذا في نظري معياري للجري الجاد.

اتبعت هذه الخطة بحذافيرها في شهر يونيو، أن أجري ١٥٦ ميلًا بالضبط. وفي شهر يوليو زدت المسافة وصرت أجري ١٨٦ ميلًا. كان معدل الجري ستة أميال يوميًا دون أن آخذ راحة ليوم واحد، ولا أعني أنني أجري ستة أميال تمامًا كل يوم. فإن جريت تسعة أميال يومًا فإنني أجري ثلاثة فقط في اليوم التالي. (أجري عادة ستة أميال في ساعة بسرعة الهرولة). كان هذا في نظري جريًا على مستوى جاد بلا شك. وحافظت على هذا النهج منذ أن جئت إلى هاواي، ولقد مضى وقت طويل جدًا منذ أن تمكنت من جري هذه المسافات والحفاظ على هذا الجَدول الثابت.

توقفت عن الجري بجدية في فترة من حياتي لعدة أسباب. أولها أن حياتي غدت أكثر انشغالًا، وبات إيجاد وقت فراغ أصعب أكثر

فأكثـر. ولا يعنـي هذا أني كنت أحظى فراغ بقـدر ما أرغب حين كنت أصغـر سـنًا، ولكن لم يكن لدي مهام شـتى كما هـي حالي الآن. كلما تقدم العمر بالمرء غدا أكثر انشـغالًا، ولا أعرف سـببًا لذلك. والسبب الآخر أنني أصبحت أكثر اهتمامًا بالسـباقات الثلاثية (الترياثلون) أكثر مـن سـباق الماراثـون، وتشـمل السـباقات الثلاثيـة، بطبيعـة الحـال، السـباحة وركـوب الدراجـة بالإضافـة إلـى الجـري. لم يكـن الجري معضلة عندي، ولكن كان علي تكريس قسط عظيم من وقتي للتدرب على السـباحة وركوب الدراجة، لأتقن الضلعين الآخرين من السباق. اضطـررت في السـباحة إلـى أبدأ من الصفـر، وأن أعيد تعلـم الطريقة الصحيحـة، إلـى جانـب تعلـم التقنيـات الصحيحـة لركـوب الدراجة وتمريـن العضلات المطلوبة. واسـتغرق كل هـذا وقتًا وجهدًا ولذا لم يعد عندي من الوقت ما أخصصه للجري إلا قليل.

غيـر أن السـبب الرئيـس، علـى الأرجح، أننـي مللته منه فحسـب. بـدأت الجري خريف عام ١٩٨٢ وواصلـت الجري منذ ذلك التاريخ ولما يقارب ثلاثة وعشرين عامًا. كنت طوال هذه المدة أجري كل يوم تقريبًا، وأشـارك في سـباق ماراثـون واحد على الأقـل كل عام -ثلاثة وعشـرين سباقًا حتى الآن- وشاركت في سـباقات المسافات الطويلة فـي أنحـاء العالـم أكثـر ممـا يمكننـي أن أحصـي. تناسـب سـباقات المسـافات الطويلـة شـخصيتي، ثم إني أستطيع القول إن هـذه العادة دونًـا عـن كل عـادة اكتسـبتها في حياتـي، كانـت أكثرها نفعًـا وأكثرها معنى. لقد جعلني الجري دون استراحة طوال عقدين أقوى أيضًا، في بدني وفي عاطفتي.

الحقيقة أنني لسـت من هواة الرياضـات الجماعية، هكذا أنا. كلما لعبـت كـرة القـدم أو كرة القاعدة (البيسـبول) - الحقيقة أننـي نادرًا ما

فعلت ذلك منذ أصبحت راشدًا- لم أشعر بالراحة قط، وربما كان سبب ذلك أني ليس لي أخوة، لكنني لا أنسجم في الرياضة التي تُلعب مع آخرين. كما أنني لست من هواة الرياضات الثنائية كالتنس. أحب السكواش، ولكن مفهوم المنافسة يقلقني عمومًا، لذا لا أشعر بالارتياح إذا لعبت ضد أحدهم. أما الفنون القتالية فيمكنك استبعادي أيضًا.

لا تسئ فهمي؛ فأنا لست شخصًا يفتقر إلى روح المنافسة كليًا. لكن الحقيقة أنني، لسبب ما، لم أهتم كثيرًا إن كنت سأهزم الآخرين أو أخسر أمامهم، وظل هذه الإحساس لم يتغير بعد أن كبرت. لا يهم المجال الذي تتحدث عنه؛ فهزيمة الآخرين لا تغريني. كنت مهتمًا أكثر ببلوغي الأهداف التي وضعتها لنفسي، ولهذا فإن سباقات المسافات الطويلة هي الرياضة المثلى لشخصية كشخصيتي.

سيفهم عدّاؤو الماراثون ما أعنيه، فنحن لا نهتم بهزيمة أي عدّاء آخر بعينه. يرغب العداؤون المصنفون عالميًا طبعًا بهزيمة المنافس الأقرب إليهم، ولكن التنافس الفردي ليس بذي أهمية لك بوصفك عداء يوميًا. أنا واثق من وجود عدائين عاديين ممن تدفعهم رغبتهم في هزيمة خصم ما إلى التمرن بجهد أكبر، ولكن ماذا سيحدث لو أن خصمهم -لسبب ما- خرج من المنافسة؟ سيتلاشى ما حفزهم على الجري أو سيتضاءل على الأقل، وسيشق عليهم مواصلة الجري لوقت طويل.

يحفز هدف فردي معظم العدائين العاديين، وبالتحديد أكثر من أي شيء؛ زمن قياسي يريدون تجاوزه، وسيشعر العداء بأنه أنجز ما حدده من أهداف كلما تمكن من تحطيم ذلك الوقت، وإلا، فسيشعر أنه لم

يحقق هدفه. وحتى لو لم يحطم الزمن كما أراد، فما دام يشعر بالرضا لبذله أقصى جهده -وربما لاكتشافه بعض الأمور المهمة عن نفسه أثناء هذا- فسيكون ذلك بحد ذاته إنجازًا، شعورًا إيجابيًا يمكنه إدامته إلى موعد السباق القادم.

يمكن قول الأمر نفسه عن مهنتي. فليس في مسيرة الروائي، برأيي، فوز أو خسارة. قد يكون عدد النسخ المباعة والجوائز المكتسبة وثناء النقاد معايير ظاهرية للإنجاز الأدبي، لكن لا شيء منها مهم فعليًا. والمهم حقًا تحقيق كتابتك المعايير التي وضعتها لنفسك، وفشلك في الوصول إلى ذلك الحد ليس أمرًا يمكنك انتحال الأعذار له ببساطة. يسعك دومًا إيجاد تفسير معقول إذا كان الأمر يخص آخرين، لكنك لا تستطيع خداع نفسك. لذا فإن كتابة الرواية وجري سباق الماراثون كاملًا، من هذا المنظور، أمران متماثلان جدًا. إذ يملك الروائي أساسًا دافعًا داخليًا هادئًا ولا يبحث عن قبول لما يظهر على السطح.

إن الجري، في نظري، تمرين ومجاز في آن واحد. إذ أرفع سقف طموحاتي شيئًا فشيئًا بالجري يومًا بعد يوم وبالمشاركة في السباقات، وبتجاوز كل مستوى أصل إليه. كان هذا السبب على الأقل في بذلي للجهد يومًا بعد آخر، أي أن أرفع مستواي. أنا لست عدّاء عظيمًا بأي شكل من الأشكال، بل كنت في المستوى العادي أو ربما كنت أقرب إلى المتوسط. لكن ليس هذا ما يهم، المهم إن كنتُ اليوم أفضل من البارحة أو لا. إن الخصم الوحيد الذي يتعين عليك هزيمته في جري المسافات الطويلة هو نفسك، وما اعتدت أن تكونه.

ومع ذلك، فقد تغير نظام تقييم الذات هذا تدريجيًا منذ كنت في الأربعينيات. بعبارة أوضح، لم أعد قادرًا على تحسين توقيتي.

وأحسب أن هذا يتعذّر تجنبه بسبب عمري، إذ يبلغ المرء في عمر محدد ذروته الجسدية. ثمة فروقات فردية، لكن السباحين يصلون إلى ذلك الحد الفاصل في أوائل العشرينيات، والملاكمين في أواخرها، ولاعبي كرة القاعدة (البيسبول) في منتصف الثلاثينيات، إنه أمر يتعين على الجميع المرور به. سألت مرةً طبيب عيون إن استطاع أحد تفادي الإصابة بمدّ النظر حين يتقدم به العمر، فضحك وقال: «لم أصادف واحدًا بعد». إنه الأمر نفسه. (تختلف الذروة عند المبدعين إلى حد بعيد لحسن الحظ. فقد كتب دستويفسكي مثلًا اثنتين من أكثر رواياته عمقًا « الشياطين والأخوة كارامازوف» في آخر سنوات حياته قبل موته بعمر الستين، وألّف دومينيكو سكارلاتي ٥٥٥ سوناتا بيانو خلال حياته، معظمها بين السابعة والخمسين والثانية والستين من عمره).

بلغت ذروتي باعتباري عدّاء في أواخر أربعيناتي، وقبل ذلك وضعت هدفًا أن أنهي سباق ماراثون كاملًا في ثلاث ساعات ونصف، بسرعة كيلومتر واحد كل خمس دقائق على وجه الدقة، أو ميل واحد كل ثماني دقائق. كنت أحيانًا أحطم الساعات الثلاث ونصف الساعة وأحيانًا لا أفعل (غالبًا لا أفعل). وفي الحالتين كنت قادرًا على جري الماراثون بلا انقطاع في حدود ذلك الوقت، بل عندما ظننت أنني أخفقت تمامًا، وجدت أني أنهيته في أقل من ثلاث ساعات وأربعين دقيقةٍ. وكان مستحيلًا علي تجاوز أربع الساعات، وإن لم أتمرن كثيرًا أو لم تكن لياقتي عالية. وظلت الأمور على هذا المنوال مدة من الزمن، لكنها سرعان ما أخذت تتغير. كنت أتمرن بقدر ما كنت أفعل سابقًا لكني وجدت تحطيم الساعات الثلاث والأربعين دقيقة يزداد

صعوبـة، فقد كنت أحتاج خمس دقائق ونصف لجري كيلومتر واحد، وقـد كنـت أقترب من بلوغ علامة السـاعات الأربع لإنهـاء الماراثون. صدقًـا، كان ذلك صادمًا بعض الشـيء، ما الـذي يحدث هنا؟ لم أظن ذلك لتقدمي في السن، ففي حياتي اليومية لم يراودني شعور قط بأني أغدو أضعف جسـديًا، ولكن الأرقام كانت تتراجع، شـيئًا فشـيئًا مهما أنكرت ذلك أو حاولت تجاهله.

كمـا أني أصبحـت، كما ذكرت آنفًـا، مهتمًا أكثـر برياضات أخرى كالسباقات الثلاثية والسكواش. واكتشفت أن الجري المستمر فقط لم يكـن ملائمًـا لـي، وأنه يجـدر بي أن أنـوّع فـي روتيني وأن أبـدأ نظامًا جسـديًا شاملًا. فعينت مدربًا خاصًا للسباحة بدأ تعليمي الأساسيات، فتعلمت أن أسبح أسرع وأرشق أكثر من ذي قبل. واستجابت عضلاتي للوضـع الجديـد وبدأت بنيتي الجسـدية تتغير على نحـو ملحوظ. في أثنـاء ذلـك، مثـل انحسـار المـدّ، واصـل إيقاعي إبطـاءه في سـباقات الماراثون ببطء ويتعذر تجنبه، واكتشفت أنني لـم أعد أستمتع بالجري بقدر ما اعتدت. ونشأ إعياء متواصل بيني وبين فكرة الجري، وانتابني إحسـاس بخيبـة الأمل بـأن كل جهدي لم يكن يجدي نفعًا، وأن شـيئًا يعيقني، مثل باب كان مفتوحًا عادة ثم صُفق فجأة في وجهي، فسميت هـذه الحالـة بكآبـة العدّاء، وسـأتحدث بتفاصيـل أكثر عـن ماهية هٰذه الكآبة.

مـرت عشـر سـنوات علـى سـكناي فـي كمبـرِج (مـن ١٩٩٣ إلى ١٩٩٥، حين كان بِل كلنتن رئيسًـا). هيمنت علي رغبة في الجري من جديد، حين رأيت نهر تشـارلز ثانية. تبدو الأنهار متشـابهة، عمومًا، ما لـم يطـرأ عليها تغيير كبير، وبدا أن نهر تشـارلز بالتحديـد لم يتغير. مر

زمن، وجاء طلاب وغادروا، وقد كبرتُ عشرة أعوام، وكان تحت الجسر ماء كثير حقًا، لكن النهر لم يتغير. ما زال الماء يتدفق سريعًا وصامتًا نحو ميناء بوسطن. ينقع الماء خط الشاطئ، جاعلًا حشائش الصيف أكثر سماكة، وستكون مفيدة لإطعام الطيور المائية، يتدفق فاتر الهمة ودون انقطاع تحت الجسور القديمة، يعكس على صفحته الغيوم في الصيف ويميل الجليد في الشتاء، ويتجه بصمت نحو المحيط.

بعد أن أفرغت كل متاعي، وعانيت من الإجراءات الرسمية العقيمة المتعلقة بالانتقال إلى هنا، واعتدت الحياة في كمبرِج، عدت إلى شيء من الجري الجاد ثانية. شعرت بجذل الجري على أرض مألوفة مرة أخرى، وأنا أستنشق هواء الصباح الباكر المنعش النضر. وامتزج صوت وقع أقدامي وأنفاسي ونبضاتي معًا في إيقاع متعدد فريد. إن نهر تشارلز بقعة مقدسة لسباق القوارب، وفي النهر دومًا أحد يجدف، وكنت أحب أن أسابقه. كانت القوارب تفوقني سرعة من غير شك معظم الأوقات، ولكنني أستطيع منافسة زورق ذي مجداف واحد يجدف بلا استعجال.

ربما يعود ازدحام كمبرِج بالعدائين إلى كونها مقر ماراثون بوسطن. ويمتد مضمار الجري على طول نهر تشارلز إلى الأبد، لذا بوسعك الجري لساعات إن شئت. لكن المشكلة أن الدرّاجين يستخدمونه أيضًا، لذا سيكون عليك الانتباه من الدراجات المسرعة التي تئز وهي تعبر خلفك. كما أن في إسفلت المضمار تصدعات في مواضع عدة وعليك أن تحرص ألا تتعثر بها، وعددًا من اللافتات الطُرُقية الطويلة التي قد تلفت انتباهك فتعيق جريك. وبصرف النظر عن ذلك، فهو مضمار رائع للجري.

أستمع أحيانًا للجاز حين أجري، لكني أستمع عادة للروك، لأن إيقاعه أفضل مرافق لإيقاع الجري. أفضل الاستماع إلى «ريد هوت تشيلي پيرز» و«غوريلاز» و«بِك» وأغاني فرق قديمة مثل «كريدنس كليرووتر ريڤايڤل» و«ذا بيتش بويز». موسيقى بأبسط إيقاع. يستخدم الكثير من العدّائين اليوم أجهزة الآيبود، لكنني أفضل مشغّل الأقراص الممغنطة، صحيح أنه أكبر قليلًا من الآيبود ولا يستوعب بيانات بقدره، لكنه يناسبني. ففي هذه اللحظة لا أريد الجمع بين الموسيقى وأجهزة الحاسوب، مثلما لا يكون من اللائق الخلط بين الأصدقاء والعمل والجنس.

جريت في شهر يوليو، كما ذكرت قبلًا، ١٨٦ ميلًا. لقد هطل المطر يومين هذا الشهر، وقد أمضيت هذين اليومين على الطريق. كما جاءت بضعة أيام كان الطقس فيها رطبًا وحارًا جدًا يصعب الجري فيه، لذا لم يكن جري ١٨٦ ميلًا سيئًا جدًا إجمالًا، بل إنه ليس سيئًا أبدًا. ولئن كان جري ١٣٦ ميلًا في الشهر يعادل الجري الجاد، فلا بد أن جري ١٨٦ ميلًا صارم. وكلما جريت أكثر خسرت من وزني أيضًا، فقد خسرت حوالي سبعة أرطال في شهرين ونصف تقريبًا، واختفى الشحم القليل الذي بدأت ألحظه حول بطني. تخيل أن تذهب إلى محل الجزارة لشراء سبعة أرطال من اللحم والعودة بها إلى المنزل لتفهم الفكرة. كانت مشاعري متضاربة حيال الوزن الزائد الذي أحمله معي كل يوم. إن كنت تعيش في بوسطن فستكون جعة صاموئيل آدامز (سامر إيل Summer Ale) ودنكن دونتس من أساسيات الحياة، ولكنني كنت سعيدًا حين اكتشفت أن هذه الملذات يمكن أن تكون مكافأة على التدريب المستمر.

قد يكون في الأمر شيء من السخافة أن يقول هذا امرؤ في عمري، ولكني أريد أن أحرص على كتابة الحقائق بوضوح؛ أنا شخص يحب أن يكون وحده، وبعبارة أكثر تفصيلًا؛ أنا شخص لا أجد الوحدة أمرًا مؤلمًا. لقد اكتشفت أن قضائي ساعة أو اثنتين في الجري وحيدًا كل يوم، ثم الجلوس وحيدًا إلى مكتبي لأربع ساعات أو خمس، ليس بالأمر الصعب ولا هو بالممل. لقد كانت لدي هذه النزعة منذ صغري، إذ - إن ترك الخيار لي - كنت أفضل كثيرًا قراءة الكتب أو التركيز في الاستماع إلى الموسيقى وحدي على صحبة أحد آخر. يمكنني دومًا التفكير بأمور أقوم بها وحدي.

ومع ذلك، بعد زواجي في سن باكرة (كنت في الثانية والعشرين من عمري) اعتدت تدريجيًا العيش مع شخص آخر، وأدرت حانة بعد تخرجي، لذا فقد تعلمت أهمية العيش مع الآخرين والمغزى الواضح في أننا لا نستطيع العيش بمفردنا. ثم اكتشفت رويدًا رويدًا من خلال تجربتي الشخصية-رغم أني أجمّلها- كيف أكون اجتماعيًا. لدى تذكّر ذلك الوقت، أرى أن نظرتي للعالم قد تغيرت في عشريناتي وأنني نضجت. لقد اكتسبت المهارات العملية التي أحتاجها للعيش عبر إقحام أنفي في كل أنواع الأماكن. ولولا هذه السنوات العشر العصيبة، ما كنت لأكتب روايات، وما كنت لأستطيع ولو حاولت ذلك. وليس السبب في ذلك تغير شخصيات الناس تغيرًا مثيرًا. لقد ظلت الرغبة في بقائي وحيدًا كما هي، ولهذا كانت الساعة أو نحوها، التي أقضيها في الجري وحدي للحفاظ على وقتي الصامت الخاص، مهمة لتعينني على الاحتفاظ بسلامة ذهني. حين أجري لا يتعين عليّ التحدث إلى أحد كما لا يتعين علي الإصغاء إلى أحد، وكل ما أحتاجه

هو التحديق في المناظر التي أمر بها، وكان هذا جزءًا من يومي لا أستطيع العيش من دونه.

أُسأل كثيرًا عما أفكر فيه حين أجري، والأشخاص الذين يطرحون هذا السؤال هم عادة ممن لم يجروا مسافات طويلة. كنت أفكر في هذا السؤال، ما الذي أفكر فيه تمامًا أثناء الجري؟ لا أدري حقًا.

أظن أنني أفكر قليلًا ببرودة الطقس في الأيام الباردة، وبحرارته حين يكون حارًا. حين أكون حزينًا أفكر بالحزن، وأفكر بالسعادة حين أكون سعيدًا. وتمر في ذهني ذكريات عشوائية أيضًا كما قلت سابقًا، ونادرًا جدًا ما تخطر لي فكرة أستطيع توظيفها في رواية. ولكني حقًا لا أفكر كثيرًا بأي شيء يستحق الذكر أثناء الجري.

أنا أركض فقط، أركض في فراغ، أو ربما علي قولها بطريقة أخرى، إنني أركض للحصول على فراغ. ولكن فكرة عرضية قد تنزلق في هذا الفراغ، كما قد يُخيل. لا يمكن أن تكون أذهان الناس فارغة كليًا، فعواطف البشر ليست قوية أو متماسكة بما يكفي لإدامة الفراغ. ما أعنيه هو أن أنواع الأفكار والخواطر التي تغزو عواطفي حين أجري تظل خاضعة لهذا الفراغ، وبافتقارها للمحتوى فإنها ليست سوى خواطر عشوائية تتجمع حول ذلك الفراغ المركزي.

تشبه الأفكار التي تخطر لي أثناء الجري غيومًا في السماء، غيومًا من كل الأحجام، غيوم تروح وتغدو بينما تظل السماء هي السماء ذاتها دومًا. والغيوم ما هي إلا ضيوف في السماء تعبر وتتلاشى، تاركة السماء خلفها، والسماء توجد ولا توجد في آن معًا، ونحن نتقبل هذا الامتداد الشاسع ونستمتع به فحسب.

أنا في أواخر خمسيناتي الآن. لم أتخيل في شبابي أن القرن الواحد والعشرين سيأتي حقًا، وأنني سأبلغ الخمسين جديًا. لقد كان من الواضح نظريًا، بالطبع، أن القرن الواحد والعشرين سيأتي وأنني سأبلغ الخمسين يومًا ما، ما لم يحدث أمر آخر. أيام شبابي، أن يُطلب مني تخيل نفسي في الخمسين من العمر، كان يماثل في صعوبته أن يطلب مني تخيل الحياة بعد الموت على وجه الخصوص. وقد تفاخر ميك جاغر مرة بقوله «إنني أفضّل الموت على أن أظل أغني 'ساتسفاكشن' لدى بلوغي الخامسة والأربعين»، ربما يظن بعضهم هذا مضحكًا، ولكن لا أراه كذلك. لم يستطع ميك جاغر في شبابه أن يتخيل نفسه في الخامسة والأربعين، وأنا مثله حين كنت شابًا. هل يمكنني أن أسخر من ميك جاغر؟ مستحيل. لقد صدف أنني لست مغني روك شاب، لذا لا يمكن لأحد أن يتذكر الأمور الغبية التي قلتها حينها، ولذا فإنهم لن يذكّروني بها، هذا هو الفرق الوحيد.

وها أنذا أعيش الآن في هذا العالم المستحيل، إنه يبدو غريبًا حقًا، ولا يمكنني أن أجزم إن كنت محظوظًا أم لا. ربما ليس ذلك مهمًا. هذه تجربتي الأولى - ولعلها كذلك لآخرين- في التقدم بالعمر، وكل ما يعتريني من عواطف أعيشه للمرة الأولى. لو كانت شيئًا مررت به سابقًا، لفهمتها بوضوح أكبر، لكن هذه هي المرة الأولى لذا فأنا لا أستطيع. كل ما يمكنني عمله الآن هو تجنب إطلاق أحكام تفصيلية وقبول الأمور كما هي، كما أقبل السماء والغيوم والنهر، كما أن في هذا أمرًا مضحكًا، شيئًا لا تود إهماله تمامًا.

لم يكن التنافس مع أحد، كما ذكرت سابقًا، سواء أكان في الحياة اليومية أم في مجال عملي شكل الحياة الذي أسعى إليه. اغفر لي

توضيح الواضح، ولكن العالم خلق لكل أصناف البشر. للآخرين قيمهم الخاصة التي يعيشون بها، والأمر نفسه يصدق عليّ. تثير هذه الفروقات الخلافات، ويمكن لمجموع هذه الخلافات أن يتسبب بسوء فهم أكبر. ونتيجة لذلك يتعرض بعض الأشخاص للانتقاد ظلمًا، وهذا واضح. ليس التعرض للانتقاد أو سوء الفهم أمرًا طريفًا، بل تجربة موجعة تؤلم الناس بشدة.

ولكني ادركت شيئًا فشيئًا، إذ أنا أتقدم بالعمر، أن هذا الألم والوجع جزء ضروري من الحياة. ولو فكرت في ذلك لوجدت أن السبب الدقيق وراء قدرة الناس على خلق ذواتهم المستقلة يعود إلى اختلافهم عن بعضهم بعضًا. خذني مثالًا، فأنا أتمتع بالقدرة على ملاحظة بعض الجوانب التي لا ينتبه إليها الآخرون في مشهد ما، و شعوري يختلف عن مشاعرهم وأنتقي كلمات تختلف عن كلماتهم، وهذا ما أتاح لي كتابة قصص هي قصصي وحدي. وبسبب هذا نحن الآن في الوضع الاستثنائي الذي يقرأ فيه بضعة أشخاص ما كتبت. وهكذا فإن الحقيقة أنني أنا ولست شخصًا آخر هي واحدة من أعظم نعمي. والألم العاطفي هو الثمن الذي لا بد أن يدفعه المرء كي يكون مستقلًا.

هذا ما أؤمن به جوهريًا، وعشت حياتي وفقه. في جوانب معينة من حياتي سعيت خلف العزلة. فالعزلة، بخاصة لشخص في مجال عملي، تكاد تكون ظرفًا لا يمكن تفاديه. غير أن هذا الإحساس بالانعزال قد يأكل قلب المرء ويذيبه أحيانًا، مثل حمض يسيل من زجاجة. يمكنك أن تتخيله أيضًا سيفًا ذا حدين؛ إنه يحميني لكنه في الوقت نفسه يشطرني من الداخل باستمرار. أظن أنني مدرك لهذا الخطر بطريقتي- ربما من خلال الخبرة- ولهذا كان علي إبقاء جسدي

يتحرك، دافعًا نفسي أحيانًا إلى الحد الأقصى، كي أداوي الوحدة التي أشعر بها داخلي وكي أفهمها أكثر، ليس بوصفها فعلًا متعمدًا بل ردة فعل غريزية.

دعني أكون أكثر تحديدًا.

حين أتعرض لانتقاد ظلمًا (من وجهة نظري على الأقل)، أو حين لا يفهمني شخص ما كنت واثقًا أنه سيفعل، فإنني أجري لمدة أطول قليلًا من المعتاد. كأني بجريي وقتًا أطول أستنزف تلك الحصة من سخطي عبر جسدي، كما أنه يجعلني أدرك ثانية مدى ضعفي ومحدودية قدراتي، وأغدو مدركًا، جسديًا، لنقطتي الضعف هاتين. وينجم عن جري مسافة أبعد قليلًا من المعتاد أنني أغدو أقوى. إن كنت غاضبًا فإنني أوجه ذلك الغضب نحو نفسي، وإن مررت بتجربة محبطة فإنني أستغل ذلك لتطوير نفسي. هكذا عشت دائمًا. أتشرب بهدوء ما أستطيع من الأشياء لأطلقها لاحقًا، بصورة أخرى معدلة قدر الإمكان باعتبارها جزءًا من خط القصة في رواية.

لا أظن شخصيتي تعجب كثيرًا من الناس. لا بد أن قلة – قلة قليلة كما أتخيل– معجبون بها، لكنها لا تنال إعجاب أحد إلا نادرًا. فمَن ذا الذي قد يحمل مشاعر دافئة أو شيئًا يشبهها لشخص لا يحب التسوية ويفضل بدلًا من ذلك أن يحبس نفسه في خزانة وحيدًا كلما واجه مشكلة؟ ولكن هل يعجب الناس بكاتب محترف؟ ليس لدي فكرة. ربمَا يحدث ذلك في مكان ما من العالم، والتعميم صعب. أما أنا، فقد كتبت الرواية طوال سنوات عديدة، ولا أتخيل شخصًا معجبًا بي على الصعيد الشخصي. ألّا تنال إعجاب امرئ أو أن تنالك كراهيته أو

ازدراؤه يبـدو مقبـولًا أكثر نوعًا ما، ولا يعني ذلك أنني أرتاح لحدوث ذلك، بل إنني لا أشعر بالسعادة حين لا أنال إعجاب شخص ما.

لكـن تلـك قصة أخرى. دعنا نعود إلى الجري. لقد عدت إلى نمط حيـاة الجـري مرة أخـرى، وقد بـدأت الجـري جديًا وأنـا أجري الآن بصرامة. ولا أعرف بعد ما الذي يعنيه هذا لي وأنا في أواخر خمسيناتي. لكني أراه يعني شيئًا ما حتمًا، ربما ليس شيئًا عميقًا، ولكن لا بد أن فيه شـيئًا مهمًـا. علـى أية حـال، أنا أجـري الآن بجـد، وسـأؤجل التفكير بمعنى ذلك كله، (إن تجنب التفكير بأمر ما هو واحد من اختصاصاتي، مهـارة شـحذها تقدمي بالعمـر). ألمع حـذاء الجـري، وأطلي وجهي وعنقي بدهانٍ واقٍ من الشـمس، وأضبط سـاعتي وأنطلق إلى الطريق. الريـاح التجارية تداعـب وجهي، وطائر مالك الحزيـن الأبيض يحلّق عاليًا وسـاقاه متلاصقتان بانسـياب وهو يعبر السـماء، وأنا أسـتمع إلى أغانيّ القديمة المفضلة؛ «ذا لوڤن سـپونفُل».

خطرت لي فكرة أثناء جريي: إن لم يتحسـن توقيتي في السـباقات فلا أستطيع فعل الكثير حيال ذلك. إنني أكبر، وقد أخذ الزمن ضريبته. ليـس ذلـك خطأ أحـد، فهذه هي قواعـد اللعبة. مثلما يصـب النهر في البحـر، فإن التقدم في العمر والبطء مجرد جزء من المشـهد الطبيعي، وعليّ قبوله. قد لا تكون عملية ممتعة جدًا، وقد لا تكون النتيجة التي توصلت إليها مبهجة، ولكن ما الخيار المتاح لي على أية حال؟ أنا في طريقـي الآن، وقـد استمتعت بحياتي حتـى اللحظة، حتى لـو أنني لم أستمتع بها كليًا.

أنا لا أحاول التبجح أو ما شابه - من ذا الذي يتبجح بأمر كهذا؟- لكنـي لسـت الشـخص الأذكـى. وأنـا من الأشـخاص الذيـن لا بد أن

يجربوا أمر ما ماديّا، ولمسه فعليّا قبل أن يتكون لديهم إحساس واضح به. وليس مهمّا ما يكون، فأنا لا أقتنع ما لم أره بعيني. أنا شخص مادي ولست ذهنيًا، هذا ما أظنه على الأقل. ولو لم أكن هكذا لما كتبت الرواية قط. لكني لست شخصًا يعمل من خلال نظرية أو منطق صرف، ولست شخصًا يستمد طاقته من الاستبصار العقلي. ويرتفع مقياس استيعابي فقط حين يُقدم لي عبء جسدي وتبدأ عضلاتي بالتأوه (وبالصراخ أحيانًا) وأتمكن أخيرًا من إدراك شيء ما. لا حاجة للقول إن الأمر يستغرق بعض الوقت بالإضافة إلى الجهد، للمرور بكل مرحلة خطوة بخطوة والوصول إلى الخلاصة. يستغرق أحيانًا وقتًا طويلًا، وحين أقتنع يكون الأوان قد فات ولكن ما الذي ستفعله؟ هذا أنا.

أخبر نفسي أثناء الجري أن أفكر بنهر وغيوم، لكنني لا أفكر بشيء فعليًا. كل ما أفعله هو مواصلة الجري في فراغي الوثير البسيط، وبصمتي الحنون، وهذا أمر رائع حقًا، بصرف النظر عما يقوله الآخرون.

اثنان

١٤ أغسطس ٢٠٠٥. كاواي/ هاواي

نصائح لتصبح روائيًا عدّاءً

إنه الرابع عشـر من أغسطس، يوم أحد. ركضت هذا الصباح ساعة وخمس عشـرة دقيقة وأنا أسـتمع إلى كارلا توماس وأوتس ردنغ على مشغل الأقراص. سبحت بعد الظهيرة ١٤٠٠ ياردة في حوض السباحة وسبحت في البحر مساءً. تناولت عشائي - السمك والبيرة- بعد ذلك في مطعم هاناليا دولفين الواقع خارج بلدة هاناليا. كان السـمك الذي تناولته سـمك الإسـكولار، وهو نوع من السـمك الأبيض، وشُوي لي علـى الفحـم، فأكلته مـع صلصـة الصويا. أمـا الطبق الجانبـي فكباب الخضروات بالإضافة إلى طبق كبير من السلطة.

لقد جريت ثلاثة وتسعين ميلًا في شهر أغسطس حتى اللحظة.

مـر وقـت طويـل منـذ أن بـدأت الجـري يوميًـا، فقـد حـدث ذلك بالتحديد في خريف عام ١٩٨٢، وكنت عندئذٍ في الثالثة والثلاثين.

قبل ذلك بوقت قصير، كنت أدير ناديًا للجاز قرب محطة سنداغايا. افتتحـت بعد تخرجي في الجامعة ناديًا صغيرًا قرب المدخل الجنوبي لمحطـة كوكوبنجـي وأدرته لما يقارب ثلاث السـنوات- بل إني كنت شـديد الانشـغال بأعمـال جانبية حين كنت لـم أزل ملزمًا بإنهاء بعض

المواد للتخرج وما أزال طالبًا رسميًا- حين بدأوا بترميم مبنى المحطة كنت هناك، وقد انتقلت إلى موقع أقرب إلى مركز طوكيو. لم يكن المحل الجديد كبيرًا جدًا ولا صغيرًا جدًا أيضًا. كان لدينا بيانو كبير وظلت عندنا مساحة لا تكاد تكفي لعزف مقطوعة خماسية. كنا نقدم القهوة نهارًا، ويتحول المكان إلى حانة ليلًا، كما نقدم طعامًا شهيًا أيضًا، ونقدم عروضًا مباشرة في إجازات نهاية الأسبوع. كان هذا النوع من نوادي الجاز الخفيف ما يزال نادرًا حينها، وهذا ما أكسبنا زبائن دائمين كما أن المكان كان يدر مكسبًا جيدًا.

توقع معظم الأشخاص الذين أعرفهم الفشل للحانة. فقد رأوا أن إدارة عمل تجاري باعتباره هواية لن تنجح، وأن شخصًا مثلي، ساذجًا جدًا ولا يتمتع بخبرة في إدارة الأعمال، لن يتمكن من تحقيق النجاح. حسنٌ، لقد خابت توقعاتهم تمامًا. وإن أردت الصدق، فأنا أيضًا لا أظنني أحظى بالخبرة لإدارة الأعمال، ولكني أدركت أن علي بذل كل طاقتي في العمل، ما دام الفشل ليس خيارًا. وكانت قوتي الوحيدة تكمن في عملي الجاد وقدرتي على تحمل الكثير جسديًا، فأنا حصان حمولة أكثر من كوني حصان سباق. لقد نشأت في أسرة عاملة كلهم من موظفي المكاتب، ولذا لم أعرف الكثير عن العمل الحر، لكن أسرة زوجتي تدير عملها الخاص، لحسن الحظ، وقد كان حدسها الفطري عونًا كبيرًا. وما كنت لأنجح في هذا الأمر وحدي، مهما كنت حصان حمولة قويًا.

كان العمل نفسه شاقًا. فقد عملت منذ الصباح حتى وقت متأخر من الليل، إلى أن يصيبني الإنهاك. لقد مررت بشتى التجارب المؤلمة، وبأمور كان عليّ إجهاد ذهني في التفكير بها، وبكثير من الخيبات.

لكني عملت كالمجنون، ثم بدأت أجني أخيرًا بعض الأرباح وتمكنت من توظيف آخرين لمساعدتي. وباقترابي من نهاية عشريناتي، بتّ قادرًا أخيرًا على أخذ استراحة. لقد استدنت ما استطعت من كل مكان يقرضني المال لأبدأ مشروع الحانة، وتمكنت من سداد كل القروض تقريبًا، وبدأت الأمور تستقر. كانت الأمور حتى تلك اللحظة مسألة بقاء مطلق، أن أبقي رأسي فوق الماء، ولم يكن لدي وقت للتفكير بأي أمر آخر. شعرت أني وصلت قمة سلالم شاهقة ووصلت إلى مكان مفتوح تمامًا وكنت واثقًا من وصولي سالمًا، وأني سأتمكن من حل مشاكل المستقبل التي قد تظهر وأني سأنجو. فأخذت نفَسًا عميقًا وأنعمت النظر إلى ما حولي بهدوء، وألقيت نظرة على الخطوات التي قطعتها هنا، وبدأت التفكير في المرحلة التالية. لا لست في عداد الشباب بعد اليوم، وقد خطرت لي فكرة كتابة رواية فجأة.

أستطيع بدقة تحديد اللحظة التي خطر لي فيها أن أكتب رواية. كانت الساعة الواحدة والنصف تقريبًا من بعد ظهيرة الأول من أبريل عام ١٩٧٨، وكنت ذلك اليوم في ملعب جينغو الرياضي وحيدًا في أقصى الملعب أشرب الجعة وأتابع المباراة. كان ملعب جينغو يقع قريبًا من شقتي حينها، وكنت مشجعًا كبيرًا لفريق ياكولت سوالوز. كان ذلك يومًا ربيعيًا جميلًا، فلا غيوم في السماء وكان يهب نسيم دافئ. لم تكن في أقصى الملعب مقاعد حينئذٍ، بل مجرد منحدر معشب. كنت مستلقيًا على العشب وأرشف الجعة الباردة، وأرفع نظري إلى السماء بين الحين والآخر وأستمتع بالمباراة على مهل. لم يكن المدرج شديد الازدحام كالعادة في مباريات فريق سوالوز، فقد كانت المباراة الافتتاحية في الموسم ويواجه فريق هيروشيما كارب

على أرضه. أذكر أن ياسودا كان راميًا في فريق سوالوز، راميًا قصيرًا عريض المنكبين برميات بارعة. وقد خرج في النصف الأول من الجولة الأولى وافتتح النصف الثاني من الجولة ضارب الكرة ديف هلتن، اللاعب الأمريكي الشاب الذي انضم لفريق سوالوز حديثًا. تصدى هلتن لضربة على خط اليسار من الملعب، وتردد في الملعب رجع التقاء المضرب بالكرة في المكان الأمثل. دار هلتن دورته الأولى وتوقف الثانية ببساطة. كانت تلك تمامًا اللحظة التي باغتتني فيها الفكرة: أتعرف؟ سأجرب كتابة رواية. ما زلت أذكر السماء الرحبة المفتوحة والإحساس بالعشب الجديد وضربة المضرب الرائعة. هبط شيءٌ ما من السماء في تلك اللحظة، وقد قبلته أيًا كان ذلك.

لم أطمح يومًا أن أكون روائيًا. راودتني تلك الرغبة القوية فقط في كتابة رواية، ولم يكن لدي صورة واضحة عما أردت الكتابة عنه، بل إيمان فحسب بأني إن كتبتها الآن فسآتي بشيء يقنعني. حينما فكرت بالجلوس إلى مكتبي في المنزل والتأهب للكتابة أدركت أنني لا أملك قلم حبر لائق، لذا ذهبت إلى متجر كينوكونيا في شينجوكو واشتريت رزمة من ورق الكتابة وقلم حبر «سيلار» بخمسة دولارات، كان ذلك استثمارًا لرأسمال صغير من جهتي.

حدث هذا ربيع عام ١٩٧٨، وبحلول الخريف كنت قد فرغت من مئتي صفحة مكتوبة بخط اليد على ورق الكتابة اليابانية، وانتابني شعور رائع بعد إنهائها. لم أعرف ما سأفعله بالرواية حين أنهيها، لكني تركَت الزخم يقودني فأرسلتها إلى مجلة أدبية لإدراجها في مسابقة للكتاب الجدد. وأرسلتها دون الاحتفاظ بنسخة لي، لذا بدوت كأني لا أهتم كثيرًا إن لم يقع الاختيار عليها واختفت للأبد. كانت هذه

الرواية التي نشرت تحت عنوان **اسمع الريح تغني**. كنت مهتمًا أكثر بالانتهاء منها سواء أرأت النور يومًا ما أم لا.

ذلك الخريف فاز بالبطولة الفريق الذي يخسر دومًا ياكولت سوالوز وواصل فوزه بهزيمة هانكيو بريفز في الدوري الياباني. وكان حماسي كبيرًا فحضرت عددًا من المباريات في ملعب كوراكوين، (لم يخطر لأحد قط أن ياكولت سيفوز لذا قرروا مسبقًا أن تقام على أرضهم، ملعب جينغو، مباريات البيسبول الجامعية). أذكر ذلك الوقت بوضوح شديد، كان خريفًا جميلًا ذا طقس مشمس رائع، والسماء صافية تمامًا وأشجار الجينكجو أمام متحف ميجي التذكاري ذهبية أكثر مما رأيت في حياتي، كان ذلك آخر خريف في عشريناتي.

في الربيع التالي، حين تلقيت مكالمة هاتفية من محرر في جونزو يخبرني أن روايتي وصلت إلى القائمة القصيرة، وقد نسيت تمامًا أنني شاركت في المسابقة، فقد انشغلت كثيرًا بأمور أخرى. في البداية لم يكن لدي فكرة عما يتحدث عنه، لكن الرواية فازت بالجائزة ونشرت في الصيف. لقي الكتاب استقبالًا جيدًا. كنت حينئذ في الثلاثين، ووجدت نفسي، دون أن أعرف حقًا ما يجري، فجأة أصنف كاتبًا جديدًا واعدًا. فوجئت كثيرًا، لكن مَن يعرفونني كانوا أكثر مني اندهاشًا.

بعد ذلك، وأنا ما أزال أدير متجري، كتبت رواية أخرى متوسطة الطول -بعنوان **پنبول**- عام ١٩٧٣. كما كتبت، في أثناء عملي على هذه الرواية، بضع قصص قصيرة وترجمت بعض القصص لـ ف. سكوت فيتزجيرالد. رُشحت كل من **پنبول** و**اسمع الريح تغني** لجائزة أكتاغاوا الرفيعة. وقيل إنهما مرشحتان قويتان لكن لم تفز أي منهما في النهاية. ومع ذلك لم أكن مهتمًا بشكل أو بآخر حقًا، فلو أني فزت

بها لانشغلت بالمقابلات وتكليفات الكتابة، وكنت أخشى أن يتعارض ذلك مع إدارة النادي.

أدرتُ نادي الجاز كل يوم لثلاث سنوات، أتابع الحسابات وأتفقد المخـزون وأعد مواعيد العمل لموظفـيّ وأقف خلف المنضدة لمزج شـراب الكوكتيل بنفسـي وأطهو ثم أغلق المتجر في الساعات الأولى مـن الصبـاح، وعندها فقط أكتب في المنزل علـى طاولة المطبخ حتى أشـعر بالنعاس. شـعرت أني أعيش حياة شـخصين. كان كل يوم شاقًا جسـديًا، وقـد خلقت كتابـة الروايـات وإدارة النادي في الوقت نفسـه مشاكل أخرى، فإدارة عمل خدَميّ يعني أن عليك قبول كل من يدخل البـاب، ولا يهـم من يدخل، إلا إن كان بغيضًا فعلًا، إذ يتوجب فعليك تحيتـه بابتسـامة ودودة على وجهـك. ويعود الفضل فـي ذلك في أني صادفت جميع صنوف البشر الغريبين ومررت بأحداث فريدة. قبل أن أبدأ الكتابة، انهمكت، مذعنًا بل ومتحمسًا، بعدد من التجارب، وأظن أني استمتعت بمعظمها وبكل ما استدعته من مؤثرات.

ورغم ذلك جدت نفسـي، شـيئًا فشـيئًا، أرغب بكتابة رواية أغنى. لقد استمتعت حقًا بعملية الكتابة أثناء تأليفي الروايتين الأوليين **اسمع الريح تغني** و**بنبول** عام ١٩٧٣، لكني لم أكن راضيًا عن بعض الأجزاء كل الرضـا. كنـت فـي هاتيـن الروايتين مـع هاتيـن الروايتين أسـتطيع الكتابة على دفعات مسـترقًا قليلًا من الوقت هنا وهناك- نصف سـاعة هنا، سـاعة هناك- ولأني كنت دائم التعب وأشـعر أني أسـابق الساعة كلَما كتبت، فلم أكن قادرًا على التركيز. استطعت كتابة بعض الأشياء الممتعـة الجديـدة بهذا النمط من النهج المشـتت، لكـن النتيجة كانت بعيدة تمامًا عن الرواية المعقدة أو العميقة. شـعرت أني مُنحت فرصة

رائعة لأكون روائيًا- فرصة لا تسـنح للمرء كل يوم- واشـتعلت رغبة فطرية في اسـتغلالها بقدر اسـتطاعتي وأن أكتب الرواية التي تشـعرني بالرضـا. كنت أعلم أن باسـتطاعتي كتابة رواية أطول. وبعد أن فكرت بالأمر مليًا عزمت على إغلاق النادي مدة لأركز على الكتابة وحدها. كان دخلي من نادي الجاز عندئذ أكبر من دخلي بصفتي روائي، وهذا واقع عليّ الإذعان له.

عارض معظم مَن أعرفهم قراري بشـدة، أو اعتراهم شك كبير فيه. «يمنحـك ناديـك يمنحك مدخـولًا جيـدًا الآن» قالوا، «لـم لا توظف أحـدًا يديره لك أثناء انقطاعـك لكتابة روايتك؟» يبدو ذلك منطقيًا من وجهة نظر العالم، إذ لم يصدق معظم الأشخاص أنني سأنجح بوصفي كاتبًا محترفًا. لكنني لم أستطع العمل بنصيحتهم، فأنا شخص يخلص كليًا لما يفعله، لكني لم أسـتطع القيام بشـيء ذكي مثل كتابة رواية في الوقـت الـذي يدير لـي أحدهـم متجري. علـيّ الإقدام بـكل ما أملك، وسـأتقبل فشـلي إن فشلت. لكني أعلم علم اليقين إني سأندم دومًا إن قمت بأمر تعوزه الحماسة.

بعـت النـادي رغـم اعتراضات الآخريـن، وعلقت لافتة تشـير إليّ بالروائي - رغم شعوري بقليل من الحرج- وانطلقت لأكسب عيشي مـن الكتابـة. «أحتـاج أن أكـون حـرًا لعاميـن فقـط لأكتب»، شـرحت لزوجتـي «وإن لـم ينجح الأمر يمكننا دومًا افتتـاح نادٍ صغير في مكان مـا، فأنـا ما زلت شـابًا ويمكننا دومًا البدء من جديد». «حسـن» قالت. كان هذا عام ١٩٨١ وما زلنا مدينيْن بمبلغ كبير، لكني قلت إني سأبذل جهدي وسأرى كيف تسير الأمور.

رتبت أموري لكتابة روايتي وقد سافرت ذلك الخريف إلى هوكايدو أسبوعًا لأجري بحثًا من أجلها. أنهيت رواية **مطاردة خروف جامح** بحلول شهر أبريل التالي، فقد أصررت على أنها مسألة حياة أو موت، لذا علي بذل كل طاقتي فيها. كانت هذه الرواية أطول بكثير من روايتيّ السابقتين وأوسع مجالًا وأكثر تركيزًا في الحبكة.

راودني إحساس جيد بعدما أنهيت الرواية بأني ابتكرت أسلوبي الخاص في الكتابة. كان جسدي بأكمله مفتونًا بالتفكير بروعة وصعوبة أن أكون قادرًا على الجلوس إلى مكتبي مركزًا على الكتابة، دون أن يقلقني مرور الوقت. كان في داخلي عروق ما زالت هاجعة لم تمسّ، وشعرت أني أستطيع، وقد تحقق ذلك الآن فعلًا، أن أعتاش من كتابة الرواية، وهكذا لم تراودني فكرة افتتاح نادٍ مرة أخرى قط. ويخطر لي أحيانًا أن إدارة نادٍ صغير في مكان ما أمر لطيف.

لم تعجب روايةُ **مطاردة خروف جامح** المحررين في جونزو، الذين يبحثون عن شيء مألوف أكثر، وأذكر أن تلقيهم العمل كان فاترًا. لقد بدا الأمر حينئذ أن فكرتي عن الرواية ليست بالتقليدية (وأتساءل كيف هي الآن)، وبدا أن القراء أحبوا هذا الكتاب الجديد، وهذا ما أسعدني أكثر. كانت هذه نقطة البداية الحقيقية لي بصفتي روائيًا، وأظن أنني لو واصلت كتابة روايات حسية كالتي كتبتها أثناء إدارتي للنادي -**اسمع الريح تغني وپنبول ١٩٧٣**- لوصلت إلى طريق مسدود.

ولكنّ مشكلة اعترضتني حين قررت أن أصبح كاتبًا محترفًا؛ وأعني مشكلة الحفاظ على لياقتي البدنية. فسأكسب الوزن إن لم أفعل شيئًا، وقد كانت إدارة النادي تتطلب مجهودًا جسديًا كل يوم،

واستطعت عندئذ الحفاظ على وزني. ولكن عندما بدأت الجلوس إلى مكتبي للكتابة طوال اليوم، كان مستوى طاقتي يهبط شيئًا فشيئًا وأخذت أكتسب بضعة أرطال. كما أني كنت مدخنًا شرهًا حين أركز في عملي، فكنت أدخن ستين سيجارة في اليوم تلك الأيام. كانت أصابعي كلها صفراء، وتنبعث رائحة الدخان من كل جسدي. وأدركت أن هذا ليس في صالحي أبدًا، فإذا أردت حياة روائية مديدة، فعليّ العثور على وسيلة تحفظ لياقتي وتبقي وزني مناسبًا.

للجري فوائد كثيرة، أولها أنك لا تحتاج إلى شخص آخر ولا تحتاج لمعدات خاصة، كما أنك لا تحتاج إلى الذهاب إلى أي مكان خاص لتمارسه. وما دمت تملك حذاء جري وطريقًا جيدًا يمكنك أن تجري بقدر ما تريد. لا يصدق الأمر نفسه على التنس، إذ يجب أن تتجه إلى ملعب التنس وستحتاج إلى شخص آخر يلعب معك. صحيح أن السباحة تقوم بها وحدك، لكن ما زلت بحاجة إلى الذهاب إلى حمام السباحة.

بعد أن أغلقت النادي، غيرت نمط حياتي كليًا، لذا انتقلنا إلى ناراشينو في إقليم شيبا. لقد كانت ريفية تمامًا في ذلك الوقت ولم يكن فيها أي مبانٍ رياضية لائقة، لكن فيها طرقًا. كانت فيها قاعدة قريبة لقوات الدفاع الذاتي، لذا حافظوا على صيانة الطرق من أجل آلياتهم. كما كان في الجوار ساحة تدريب تابعة لجامعة نيهون، لحسن حظي، وأستطيع استخدامها كما أشاء - أو ربما علي القول استعارة مضمارها دون إذن إن ذهبت في الصباح الباكر - لذا لم أحتج إلى التفكير كثيرًا بأي رياضة سأختار -ولا يعني ذلك أن لدي خيارات كثيرة- حين قررت أن أتجه للجري.

أقلعت عن التدخين بعد ذلك بوقت قصير. وكان الإقلاع نتيجة منطقية للجري كل يوم. لم يكن الإقلاع بالأمر السهل، لكنني لم أستطع مواصلة التدخين والجري في الوقت نفسه. أصبحت هذه الرغبة البسيطة بالجري أكثر محفزًا قويًا لي لئلا أعود إلى التدخين، وعونًا كبيرًا في التخلص من أعراض الانسحاب. كان الإقلاع عن التدخين تلويحة رمزية لوداع الحياة التي اعتدت عيشها.

لم أبغض يومًا الجري لمسافات طويلة. حين كنت في المدرسة لم أكترث يومًا بحصص التربية البدنية وكنت أكره اليوم الرياضي، لأنها مفروضة علي من الأعلى، ولم أحتمل إجباري على فعل شيء لم أرغب بالقيام به في وقت لا أرغب فيه بذلك. في المقابل، كلما استطعت فعل ما أود القيام به، في الوقت الذي أرغب فيه بذلك، بالطريقة التي أريدها، بذلت قصارى جهدي. ولما لم أكن رياضيًا أو منظمًا، فلم أكن صالحًا للرياضات التي تحتاج قرارات سريعة، لذا كان جري المسافات الطويلة والسباحة مناسبين لشخصيتي. وقد أدركت هذا دومًا، وهذا يفسر تمكني من إدراج الجري في حياتي اليومية.

إن سمحت لي بالخروج قليلًا عن موضوع الجري، فسأقول إن الأمر نفسه يصدق على الدراسة. لم أكن مهتمًا بالأشياء التي أجبرت على دراستها طوال حياتي الدراسية من الابتدائية حتى الجامعة. وكنت أقول لنفسي إنها أمر لا بد من إنجازه، كما أنني لم أكن مهملًا حقًا وتمكنت من المتابعة حتى الجامعة، لكن الدراسة لم تعجبني قط. ومن ثم، ورغم أن درجاتي لم تكن مما يجدر بي إخفاؤه عن الآخرين، فإني لا أحتفظ بأي ذكرى لتلقيّ الثناء لإحرازي درجة جيدة

أو لأنني الأفضل في أي شيء. لقد بدأت أستمتع بالدراسة بعد اجتيازي النظام التعليمي وأصبحت عضوًا في المجتمع كما يقولون. إن شغفت بأمر وتسنى لي دراسته بسرعتي الخاصة وتناوله كما أشاء، فسأبرع في اكتساب المعرفة والمهارات. خذ فن الترجمة مثلًا، فقد تعلمته بنفسي بنظام الأجر مقابل العمل. يستغرق اكتساب مهارة ما بهذا الشكل وقتًا طويلًا، وستمر بالكثير من التجارب والأخطاء، لكن ما تتعلمه يستمر معك.

أسعد ما في كوني كاتبًا محترفًا هو أني أستطيع الإخلاد إلى النوم والنهوض باكرًا. فلم أكن أنام قبل الفجر ذلك أثناء إدارتي للنادي. إذ يغلق أبوابه الساعة الثانية عشرة ولكن لا بد من تنظيف المكان ومراجعة الفواتير والجلوس والتحدث وتناول شيء ما والاسترخاء. افعل هذا كله وستدق الساعة الثالثة فجرًا في لمح البصر، وكادت الشمس تشرق. أجلس غالبًا إلى طاولة مطبخي وأكتب حين تطلع الشمس في الخارج، وسيكون النهار قد انتصف، طبعًا، حين أستيقظ أخيرًا.

بعد أن أغلقت النادي وبدأت حياتي بصفتي روائيًا، كان أول ما فعلناه أنا وزوجتي تغيير نمط حياتنا تمامًا. فقررنا أن نخلد إلى النوم بعد أن يهبط الليل بوقت قصير، وأن نستيقظ مع الشروق، وكان هذا مناسبًا لنا فهذا نمط الحياة التي يعيشها الأشخاص المحترمون. كما أننا أغلقنا النادي فقررنا أيضًا أنه من الآن وصاعدًا لن نلتقي إلا من نرغب بلقائه فقط وأن نتفادى قدر استطاعتنا لقاء من لا نريد. وشعرنا أننا نستطيع أن نتيح لأنفسنا هذا النوع من الدلال المعتدل، لبعض الوقت على الأقل.

لقد كان تغييرًا هائلًا، من الحياة المنفتحة التي عشناها سبع سنين إلى حياة أكثر انغلاقًا. أظن أن تلك الحياة المنفتحة لبعض الوقت كانت مفيدة، فقد تعلمت الكثير من الدروس المهمة عندئذ، وكان مدرستي الحقيقية، لكنك لا تستطيع أن تعيش هكذا طوال حياتك، فهذا يشبه المدرسة تمامًا، تدخلها وتتعلم شيئًا ثم سيكون عليك مغادرتها.

وهكذا بدأت حياتي الجديدة البسيطة المنظمة. كنت أستيقظ قبل الخامسة صباحًا وأخلد إلى النوم قبل العاشرة ليلًا. تختلف الأوقات التي يكون الناس في أحسن أحوالهم، لكنني حتمًا امرؤٌ صباحي، فهو الوقت الذي أستطيع فيه التركيز وإنهاء عمل مهم لا بد من إنجازه. ثم أنهي أو أؤدي بعض المهام الأخرى التي لا تحتاج تركيزًا كبيرًا، وأسترخي في نهاية اليوم ولا أقوم بأي أعمال أخرى، فأقرأ أو أستمع إلى الموسيقى أو آخذ قسطًا من الراحة وأحاول الإخلاد إلى الفراش باكرًا. وهذا هو النهج الذي اتبعته حتى اليوم، وبفضل هذا تمكنت من العمل بكفاءة خلال السنوات الأربع والعشرين الماضية. غير أنه نمط حياة لا يسمح بكثير من الحياة الليلية، وتصبح علاقاتك بالآخرين صعبة أحيانًا، بل يغضب بعض الناس منك لأنهم يدعونك للذهاب إلى مكان ما أو للقيام بأمر ما معهم وأنت تواصل ردّهم.

كم تدهشني حاجة المرء إلى ترتيب الأولويات في حياته -ما لم تكن شابًا- فيضع نظامه في تقسيم وقته وطاقته، وإن لم يحدد هذا النوع من النظام في عمر معين فسيفقد التركيز وتفتقر حياته إلى التوازن. لقد جعلت الأولوية العظمى لنمط الحياة الذي يتيح لي التركيز على الكتابة، وليس الاختلاط بكل المحيطين بي. وشعرت أن

العلاقة الحتمية التي علي بنائها في حياتي لم تكن مع شخص بعينه، بل مع عدد لامحدود من القراء. وما دمت قد رسمت شكلًا حياتي اليومية يكون فيه كل عمل تقدمًا عن العمل الأخير، فسيرحب الكثير من قرائي بنمط الحياة الذي اخترته لنفسي أيًا كان. ألا يجب أن يكون ذلك واجبي روائي وأول أولوياتي بصفتي روائي؟ لم يتغير رأيي بمرور السنوات. لا أرى وجوه قرائي، لذا فهي نمط تصوريٌّ من العلاقات البشرية بشكل ما، لكنني اعتبرت هذه العلاقة التصورية اللامرئية الأمر الأهم في حياتي دومًا.

بعبارة أخرى؛ لا يمكنك إرضاء الجميع:

لقد اتبعت السياسة نفسها حين كنت أدير الحانة. فقد تردد على الحانة الكثير من الزبائن، ولو أحب المكان واحد من عشرة وقال إنه سيزورنا ثانية، لكان ذلك كافيًا. ولو أصبح واحد من عشرة زبونًا دائمًا لنجح العمل. سأقولها بشكل آخر؛ لا يهم إن لم تنل حانتي إعجاب تسعة من عشرة، وقد أزاح هذا الإدراك عبئًا عن كاهلي. ومع ذلك ما زال علي التأكد من أن الشخص الذي أحب المكان قد أحبه حقًا، ومن أجل التحقق من ذلك كان علي أن أجعل فلسفتي وموقفي واضحين، وأن أحافظ على موقفي بصبر مهما حدث. كان هذا ما تعلمته من خلال الجري.

واصلت الكتابة بعد مطاردة خروف جامح بالعقلية نفسها التي اتخذتها وأنا صاحب متجر. ازداد عدد قرائي مع كل عمل، وما أسعدني أكثر هو أنني حظيت بعدد من القراء المخلصين، من نمط زبائن الواحد من عشرة، وكان معظمهم من الشباب. لقد كانوا ينتظرون بصبر صدور كتابي التالي لتلقفه وقراءته حالما يعرض في المكتبات،

وكان هـذا النظـام الآخـذ بالتشـكل تدريجيًـا هـو الوضـع المثالي في نظري، أو الأكثر راحةعلى الأقل. لا داعي لأن أكون أعظم كاتب، فقد واصلت كتابة ما رغبت بكتابته، وبالطريقة التي أردت كتابته بها تمامًا، وإن أتـاح لـي ذلـك حياة طبيعية فلـن أطمع بالمزيـد إذن. واضطررت لتغييـر الوضع المريح الذي اسـتمتعت به قليلًا بعد ما بيعت نسـخ من الغابة النرويجية أكثر مما كان متوقعًا، لكن ذلك حدث لاحقًا.

حين بدأت الجري أول مرة لم أستطع قطع مسافات طويلة، فأجري لمـا يقـارب عشـرين أو ثلاثيـن دقيقة فقـط. وكان هذا القـدر يجعلني ألهث وقلبي يدق بقوة وسـاقيّ ترتعشـان. وهذا متوقـع على أية حال، لأنني لم أمارس الرياضة منذ وقت طويل. انتابني شيء من الحرج في بـادئ الأمـر مـن أن يرانـي النـاس فـي الجوار وأنـا أجـري- وراودني الشـعور نفسـه حين رأيت كلمة روائي مكتوبة بين قوسـين بعد اسـمي أول مرة- لكني واصلت الجري، وبدأ جسـدي يقبل واقع أنه يجري، ونجحت في زيادة المسـافة تدريجيًا. وأخذت باكتسـاب قوام العدّاء، وصار نفَسـي أكثر انتظامًا، واسـتقر نبضي. لم تكن السرعة أو المسافة هي ما يهم بقدر الجري يوميًا دون أخذ استراحة.

وهكـذا، مثـل وجباتـي الثـلاث فـي اليـوم - بالإضافة إلـى النوم وأعمـال المنـزل وعملـي- أدرجت الجـري في نظامـي اليومي، ولم أعـد أشـعر بالحـرج منـه حيـن صار عـادة طبيعيـة. ذهبت إلـى متجر للأدوات الرياضية واشتريت ثيابًا للجري وحذاء لائقًا يلائم غرضي، واشـتريت سـاعة توقيت أيضًا وقرأت كتابًـا للمبتدئين حول الجري، هكذا تصبح عدّاء.

حين أتذكر الماضي الآن أرى أنني كنت محظوظًا جدًا لأنني ولدت ببنية قوية وبصحة جيدة. لقد أتاح ذلك لي الجري يوميًا على مدى ربع قرن تقريبًا، وأن أشارك في عدد من السباقات أثناء ذلك. لم يحدث أن أصيبت ساقاي بشدة لدرجة تمنعني عن الجري. أنا لا أمارس تمارين الاستطالة قبل الجري، لكنني لم أصب أو أتأذَّ ولم أمرض قط. ولست عدّاءً عظيمًا لكنني عدّاء قوي بلا شك، وهذه واحدة من المواهب القليلة التي أفخر بها.

حل عام ١٩٨٣ وشاركت في سباق حقيقي لأول مرة في حياتي، لم تكن المسافة طويلة - خمسة كيلومترات- لكنني كنت أحمل رقمًا على صدري للمرة الأولى، وكنت في مجموعة كبيرة من العدائين وسمعت نداء الحكم «خذوا أماكنكم، استعدوا، انطلقوا!»، ثم قلت في نفسي بعدها هي، لم يكن ذلك سيئًا! شاركت في شهر مايو في سباق ١٥ كيلو متر حول بحيرة يامانكا، وفي شهر يونيو جريت عدة دورات حول القصر الإمبراطوري في طوكيو، رغبة مني في اكتشاف المسافة التي أستطيع جريها. لقد جريت حوله سبع مرات بإجمالي ٢٢,٤ ميلًا، بسرعة مناسبة ولم أشعر بأي صعوبة في ذلك، ولم تؤلمني ساقاي. وخلصت إلى أنني أستطيع أن أشارك في سباق الماراثون. وعرفت بالتجربة لاحقًا أن أقسى جزء من الماراثون يأتي بعد الميل الثاني والعشرين.

حين أنظر إلى الصور التي التقطت عندئذٍ، أرى بوضوح أنني لم يكن لي قوام عدّاء، فلم أجرِ كفاية ولم أبنِ العضلات اللازمة، كما كانت ذراعاي نحيلتين جدًا وساقاي هزيلتين جدًا. بل تعجبت من تمكني من الجري في الماراثون بجسد كهذا. ولو قارنت شكلي في

هـذه الصور بهيئتي الآن لبدوت شـخصًا آخـر تمامًا. فقد تغير جهازي العضلي كليًا بعد سـنوات من الجري، لكني تلمّسـت في ذلك الوقت حدوث بعض التغيرات الجسدية يوميًا، وهذا ما منحني سعادة حقيقية. إذ رأيـت أن بعـض الاحتمـالات مـا زالـت متاحة لي ولجسـمي رغـم تجـاوزي الثلاثيـن. وكلمـا جريت أكثر، تكشـفت إمكاناتي الجسـدية أكثر.

اعتـدت أن يزيـد وزني، لكنه ثبت في ذلـك الوقت حيث يجب أن يكـون. ووصلـت إلـى وزنـي المثالـي بممارسـة الرياضـة كل يـوم، واكتشـفت أن ذلـك قد حسّـن أدائـي. ورافق هذا تغيـر نظامي الغذائي تدريجيًا أيضًا، فقد بدأت بتناول الخضروات غالبًا، مع السمك ليكون مصـدرًا رئيسًـا للبروتيـن. لـم أكن أحـب اللحم كثيـرًا على أيـة حال، وازددت منه نفورًا. وقللت من تناول الأرز والكحول وبدأت باستخدام كل المكوّنـات الطبيعية، ولم تشـكّل الحلويـات معضلة كبيرة لأنها لا تستهويني كثيرًا.

أميـل إلـى اكتسـاب الأرطـال ما لـم أتحرك، كمـا ذكرت قبـلًا. أما زوجتـي فعلـى العكـس منـي، إذ تـأكل قـدر مـا تشـاء (فهـي لا تقاوم الحلويـات أبـدًا رغـم أنها لا تـأكل الكثير منها)، ولا تمـارس الرياضة أبدًا، ولكنها لا تكسـب وزنًا، ولم يكـن لديها دهون زائدة أبدًا. الحياة ليسـت عادلـة وهـذا ما أثـار عجبي دومًـا. يعمل البعض بجـد دون أن يحقـق مـا يصبو إليه، وآخرون يحصلون علـى ما يريدون دون بذل أي مجهود إطلاقًا.

لكـن حيـن أفكر فـي الأمر، أرى أن جسـدي الذي يكتسـب الوزن بسـهولة نعمـة ظاهرهـا نقمـة. بعبـارة أخـرى؛ إن لـم أرغب باكتسـاب

الـوزن فعلـي العمـل جاهـدًا كل يـوم، وأن أنتبـه لمـا آكلـه، وأن أقلل رغباتـي. ربمـا كانـت الحيـاة قاسـية، ولكن مـا دمت لا تدخـر جهدًا، فستتحسـن عمليـة الأيض لديك كثيـرًا باتباع هذه العادات، وسـتتمتع بصحـة أفضـل إلـى جانب أنك سـتكون أقوى. يمكنك إلـى حد ما أن تبطـئ آثـار التقدم في العمـر. ولكن الذيـن لا تزيد أوزانهـم بطبيعتهم مهمـا كان الظـرف، ليسـوا بحاجـة لممارسـة الرياضـة أو الانتبـاه إلى أنظمتهـم الغذائية للحفاظ على رشـاقتهم. ولن يتخلـى كثير منهم عن عاداتـه ليتبـع هـذه التدابيـر المرهقة وهـم لا يحتاجونها. وهذا سـبب تقهقر قواهم الجسـدية مع تقدمهم في السن في كثير من الحالات. إن لـم تمارس الرياضة فلا بـد أن تضعف عضلاتك وعظامك أيضًا. وقد يكـون بعـض قرائـي ممن الذين يكسـبون وزنًا بسـرعة، لكن الوسـيلة الوحيدة لفهم العدل حقًا أن تنظر للأشياء نظرة بعيدة المدى. لا بد أن ننظـر إلـى هـذا العـبء الجسـدي، للأسـباب التـي ذكرتها آنفًـا، نظرة إيجابيـة وأن نعـدّه نعمـة. علينـا اعتبـار أنفسـنا محظوظيـن أن الضـوء الأحمـر مرئي بوضوح شـديد، وليـس النظر إلى الأمور بهـذه الطريقة بالأمر السهل قطعًا.

أرى هـذا الرأي ينطبق على عمـل الروائي، فالكتّاب الذين ينعمون بموهبة فطرية يمكنهم كتابة الروايات بلا قيد بغض النظر عما يفعلونه أو لا يفعلونـه. إذ تتدفـق الجمـل مثـل الماء النابع من جـدول طبيعي. ويمكن لهؤلاء الكتّاب بقليل من الجهد أو من دونه إنجاز عمل ما. قد نجد شـخصًا كهذا أحيانًا، لكني لست من هذه الفئة لسوء الحظ.، فلم أعثر على أي جداول قريبة، بل كان علي دقّ الصخرة بالإزميل وحفر ثقب عميق فيها قبل أن أتمكن من تحديد مصدر الإبداع. كان علي أن

أبـذل جهـدًا جسـديًا وأن أسـتهلك وقتًا وجهـدًا كبيرين لكتابـة رواية. وكان علي أن أحفر ثقبًا جديدًا عميقًا كلما بدأت رواية جديدة. ولأني حافظـت علـى نمـط الحياة هذا سـنوات عديـدة، فقد أصبحـت بارعًا تمامًـا، تقنيًا وجسـديًا، فـي إحداث ثقب في الصخـرة الصلبة وتحديد موضـع جـدول ماء جديد. وكلما لاحظت نضوب مصدر الماء بحثت عـن آخر غيـره. إذا وجد الذين يتكئون على نبع الموهبة الطبيعي فجأة أنهم استنزفوا موردهم، فسيكونون في مأزق.

بعبارة أخرى؛ لنواجه الأمر: إن الحياة ليست عادلة أساسًا، ولكني أرى أن المرء يسـتطيع عن شَيء من العدالة، وإن كان ذلك في وضع غير عادل. قد يسـتغرق هذا الوقت والجهد طبعًا، وقد لا يسـتحق هذا العناء كله، والأمر عائد للمرء ليقرر إن كان كذلك أم لا.

حيـن أخبـر النـاس أنني أجـري كل يـوم، يندهـش بعضهـم تمامًا، ويقولـون لـي أحيانًا «لابد أن لـك إرادة قوية». جميـل طبعًا أن أحظى بثناء كهذا، فهو أفضل بكثير من أن يُسـتخف بي. لكني لا أرى أن قوة الإرادة فقـط هـي التي تجعلك قادرًا على فعل شـيء مـا، فالعالم ليس بهذه البسـاطة. ولأكون صادقًا، لا أرى علاقة كبيرة بين جريي كل يوم وإن كنـت أملـك إرادة قوية أو لا. أظـن أنني تمكنت من الجري لأكثر من عشـرين عامًا لسـبب بسـيط: لأنه يلائمني، أو على الأقل لأنني لا أراه مزعجًا جدًا. يواصل البشر فعل ما يحبون بطبعهم، وينقطعون عن فعلِ ما لا يحبون. والحق أن شـيئًا يشـبه الإرادة يلعب دورًا صغيرًا في ذلك. ولكن بغض النظر عن مدى قوة إرادة شـخص ما، وبغض النظر عن مدى كراهيته للخسارة، إن كان ذلك نشاطًا لا يستهويه فلن يستمر فيه وقتًا طويلًا، وإن فعل فلن يكون ذلك في صالحه.

ولهـذا السـبب لـم أكن أبـدًا أنصح الآخرين بالجـري. لقد حاولت جهدي ألا أقول أشياء من قبيل: الجري رائع، لا بد أن يجربه الجميع. إن كان البعـض يميـل إلى جري المسـافات الطويلة فدعهم وشـأنهم، وسيبدؤون الجري وحدهم، وإن لـم يكونوا مهتمين به فلن يحدِث أي قدر من الإقناع فرقًا. إن جري الماراثون ليس مناسـبًا للجميع، كما أن كتابـة الروايـة ليس عملًا لأي أحد. فلم ينصحنـي أحد أو تمنى لي أن أكـون روائيًا، بـل حاول بعضهم إيقافي. خطر لي أن أكون روائيًا وهذا مـا فعلتـه. وبالمثل، لا يصبـح المرء عداءً لأن أحـدًا نصحه بذلك، بل يصبح عداء عادة لأنه ميال لذلك.

ومـع ذلـك، قد يقرأ البعـض هذا الكتاب ويقولون «هي، سـأجرب الجري»، ثم يرون أنهم يسـتمتعون به. وسـيكون ذلـك أمرًا جميلًا بلا شك. وباعتباري مؤلف هذا الكتاب فسأكون مسرورًا إن حدث ذلك، لكن للناس ما يحبون وما يكرهون. فالبعض مناسب لجري الماراثون، وبعضهـم للجولـف، وآخرون للقمار. كلما رأيـت تلاميذ يُطلب منهم جميعًـا الجـري لمسـافة طويلـة فـي حصة الرياضـة، أسـفت لحالهم، فإرغام الذين لا يرغبون بالجري، أو الذين لا يتمتعون باللياقة الجسدية هـو شـكل مـن التعذيب عديـم الجدوى. تراودنـي رغبة دائمـة في أن أنصـح المدرسـين ألا يجبـروا كل طلاب المدرسـة الثانويـة بصفوفها العليا والدنيا على جري المسافة نفسها، ولكني لا أظن أحدًا سيصغي إلـيّ. هـذه هي المدارس، ومن أهـم الأمور التـي نتعلمها في المدارس أننا لا نتعلم الأمور المهمة.

وبصـرف النظـر عـن ملاءمـة جـري المسـافات الطويلـة لـي، فقد شعرت في أيام أني خامل ولا أريد الجري. بل إن ذلك يحدث كثيرًا،

وفي أيام كهذه، أحاول التفكير بكل أنواع الأعذار الوجيهة للتهرب منه. حاورت مرة العداء الأولمبي توشيهيكو سيكو بعد أن اعتزل الجري وأصبح مديرًا لفريق شركة إس آند بي، وسألته «هل يشعر عداء بمستواك بأنك لا ترغب بالجري اليوم، كأنك لا تريد الجري وأنك ستخلد للنوم فقط؟» فحدق بي ثم أجاب بصوت يظهر أنه وجد السؤال غبيًا «طبعًا، طوال الوقت!»

حين أتذكر بالماضي الآن أرى كم كان سؤالًا غبيًا، وأظنني عرفت كم كان غبيًا في حينها أيضًا، لكني افترضت أني أرغب بسماع الإجابة مباشرة من شخص بمكانة سيكو. وبغض النظر عن اختلاف عالمينا من ناحية القوة وقدرتنا على التمرين والحافز، فقد أردت أن أعرف إن كنا ينتابنا الشعور ذاته حين نعقد أربطة أحذية الجري في الصباح الباكر، وقد كان في جواب سيكو راحة عظيمة طوال الوقت، وخطر لي أننا كلنا متشابهون حقيقةً.

كلما انتابتني رغبة ألا أجري سألت نفسي دومًا السؤال ذاته «باستطاعتك أن تعتاش من عملك في كتابة الرواية، وأن تعمل من المنزل وأن تحدد ساعات عملك بنفسك، فلا تضطر للتنقل في قطار مزدحم أو حضور اجتماعات مملة، ألا تدرك كم أنت محظوظ؟ (أنا أدرك ذلك، صدقني). إن الجري لساعة في الجوار، مقارنة بذلك، ليس أمرًا صعبًا، أليس كذلك؟ كلما تخيلت القطارات المزدحمة والاجتماعات اللانهائية، فإن ذلك يعيد إليّ حماسي فأعقد رباط حذاء الجري وأنطلق بلا تردد. إن لم أتحكم بهذا القدر، فسأنال جزائي. وأقول هذا وأنا أعرف حق المعرفة إن كثيرين

يفضلـون ركـوب قطار مزدحم وحضور اجتماعـات في أي يوم على الجري لساعة كل يوم.

علـى أيـة حال، هكـذا بدأت الجـري، وقد كنـت حينها فـي الثالثة والثلاثين. ما زلت صغيرًا بما يكفي، رغم أنني لسـت شـابًا، إنه العمر الـذي مـات فيه السـيد المسيح[1]، والعمر الذي تدهـورت فيه أحوال سـكوت فيتزجيرالـد. وربمـا كان هـذا العمـر مثـل تقاطـع الطـرق في الحياة. إنه العمر الذي بدأت فيه حياتي بصفتي عدّاء، وهو نقطة بدايتي المتأخرة والحقيقية بصفتي روائيًا.

---

(١) وفقًا للرؤية المسيحية

ثلاثة

١ سبتمبر ٢٠٠٥. كاواي/ هاواي

أثينا منتصف الصيف. جري ٢٦,٢ ميلًا للمرة الأولى

كان الأمس آخر يوم من شهر أغسطس. لقد جريت خلال هذا الشهر (واحد وثلاثين يومًا) ما مجموعه ٢١٧ ميلًا.

يونيو	١٥٦ ميلًا	(٣٦ ميلًا في الأسبوع)
يوليو	١٨٦ ميلًا	(٤٣ ميلًا في الأسبوع)
أغسطس	٢١٧ ميلًا	(٥٠ ميلًا في الأسبوع)

هدفي جري ماراثون مدينة نيويورك في ٦ نوفمبر. وكان علي إجراء بعض التعديلات للاستعداد له؛ فسارت الأمور على ما يرام حتى ذلك الحين. إذ بدأت قبل موعد السباق بخمسة أشهر نظامًا للجري زدت فيه المسافة التي أجريها تدريجيًا.

إن الطقس في كاواي رائعٌ في أغسطس، ولم يحدث مرة أن قاطعني هطول المطر، وإن حدث فسيكون ذلك حمامًا لطيفًا أبرّد به جسدي الساخن. يكون الطقس في الساحل الشمالي من كاواي جيدًا في الصيف عمومًا، ولكن دوام طقس جميل كهذا أمر نادر. لقد استطعت الجري بقدر ما أردت بفضل ذلك، وشعرت بأنني بحالة

جيدة، لذا لم يشتكِ جسدي وأنا أزيد المسافة التي أجريها تدريجيًا. لقد تمكنت خلال هذه الأشهر الثلاثة من الجري دون ألم وبلا إصابات ودون الشعور بالإنهاك.»

لم ترهقني حرارة الصيف أيضًا. لا أقوم بأمر بعينه للحفاظ على طاقتي خلال الصيف، وأظن أن الأمر الوحيد الذي أفعله تحديدًا هو محاولة تجنب شرب الكثير من المشروبات الباردة، وأن أتناول الفاكهة والخضروات. إن هاواي، فيما يتعلق بالطعام، هي المكان المثالي الذي أقضي فيه الصيف، لأني أحصل على الكثير من الفاكهة الطازجة بسهولة؛ المانجو والپاپايا والأڤوكادو، وأنا أعبر الشارع. غير أني لا أتناول هذه الثمار لأتفادى ضجر الصيف بل لأن جسدي يشتهيها. فالنشاط اليومي يمكنّ المرء من الإصغاء إلى هذه الأصوات الداخلية.

أما الوسيلة الأخرى للحفاظ على الصحة فهي القيلولة. أنا أفعل ذلك كثيرًا. أشعر بالنعاس عادة بعد الغداء، فأغوص في الأريكة وأغفو. ثم أنتبه بعد ثلاثين دقيقة، وحين أستيقظ يكون جسدي نشيطًا وذهني صافيًا تمامًا، وهذا ما يسمونه «ضجعة الظهيرة» في جنوب أوروبا. أظن أنني اكتسبت هذه العادة أثناء إقامتي في إيطاليا، لكني قد أكون مخطئًا، لأني أحببت نوم القيلولة دائمًا. على أية حال، أنا شخص يمكنه أن يغط في نوم عميق في أي مكان حين يشعر بالنعاس، وهي موهبة جيدة حتمًا إن أردت الحفاظ على صحتك. ولكن المشكلة أنني أحيانًا أغرق سريعًا في النوم في أماكن لا يحسن بي فعل ذلك فيها.

كما تخلصت من بضعة أرطال، ويبدو وجهي مشدودًا أكثر. إنه لشعور جميل أن ترى جسدك يمر بهذه التغيرات، رغم أنها لا تحدث

بالسـرعة نفسـها حين كنت شـابًا. فالتغيرات التي تسـتغرق عادة شهرًا ونصف الشهر باتت تستغرق ثلاثة أشهر، ومقدار التمرين آخذ بالهبوط شـأنه شـأن كفاءة العملية كلهـا، لكن ماذا أفعل؟ علـيّ تقبّل ذلك فقط والانتفـاع بمـا أنالـه، لأن هذه إحدى وقائـع الحياة. كمـا أني لا أؤمن بتحديد قيمة حيواتنا بمدى إنتاجيتها. في النادي الرياضي الذي أتدرب فيـه فـي طوكيـو عُلـق ملصـق يقـول: «بنـاء العضـلات صعـب ولكن خسـارتها سـهلة. اكتساب الشـحوم سهل لكن خسـارتها صعبة». إنها حقيقة مؤلمة، لكن الواقع هو الواقع.

وهكذا لوح أغسـطس تلويحة الوداع، (يبـدو الأمر كأنه لوّح فعلًا)، وجاء سبتمبر وعانى أسلوبي في التمرين تحولًا آخر. كنت أحاول فعليًا منذ الأشـهر الثلاثة الماضية أن أزيد المسـافة التي أجريها، دون أن أقلق حيال أي شيء، ولكني زدت سرعتي بانتظام وجريت بأقصى ما أستطيع. وساعدني هذا في بناء قوتي الكلية: فقد زدت جَلَدي، وبنيتُ عضلاتي وحفـزت نفسـي ذهنيًا وجسـديًا. وكانت المهمة الجوهريـة هنا أن أتيح لجسـدي بـأن يـدرك إدراكًا لا لبـس فيه بأن الجـري بهذا الجـد هو أمر طبيعـي، وحين أقول هذا، فإننـي أتحدث مجازًا بالطبع. ومهما أوعزت إلى جسمك أن يُقدِم، فلا تظنن أنه سينصاع لك فورًا، لأن الجسم نظام واقعي جدًا. عليك أن تتيح له اختبار ألم دوري بمرور الوقت، ثم سيفهم المغزى. ونتيجة لذلك، سيتقبل طائعًا (أو ربما لا يفعل) مقدار التمرين الذي خُلق للقيام به. ثم ترفع تدريجيًا الحد الأعلى لمقدار التمرين الذي تمارسه، ولا بد من فعل ذلك بتمهل كيلا تُستنزف.

إنه سـبتمبر الآن، وسـيقام السـباق بعد شـهرين، وقد دخل تدريبي مرحلـة التعديل. من خلال التمرين المنظـم - الطويل أحيانًا والقصير

أحيانًا، اللطيف أحيانًا والقاسي أحيانًا- كنت أنتقل بتدريبي من الكمّ إلى الكيف. كان الهدف بلوغ ذروة الإنهاك قبل شهر تقريبًا من السباق، ولذا فقد كانت مرحلة حرجة، وكان عليّ الإصغاء بحذر شديد إلى رأي جسدي بغية إحراز التقدم.

استطعت في أغسطس أن أستقر في مكان، أي كاواي، وأن أتدرب، ولكني في سبتمبر سأسافر في رحلات طويلة، إذ سأعود إلى اليابان ثم من اليابان إلى بوسطن. وسأكون شديد الانشغال في اليابان ولن أتمكن من التركيز على الجري بالصورة نفسها. لا بد أن أنسى أمر الجري كما اعتدت وأن أضع برنامج تمرين أكثر فاعلية.

أفضّل حقًا عدم الخوض في هذا - بل أفضّل كثيرًا إخفاءه في مؤخرة الخزانة- ولكن آخرمشاركة لي في الماراثون كانت مريعة. لقد شاركت في سباقات كثيرة ولم ينته أي منها على نهاية سيئة هكذا.

أقيم هذا السباق في ولاية شيبا. كنت أجري بسرعة جيدة حتى الميل الثامن عشر تقريبًا، وكنت واثقًا أني سأنهيه في وقت ملائم، فما يزال عندي طاقة وافرة. لذا كنت موقنًا من جريي بقية السباق دون مشاكل. ولكن أثناء تفكيري بهذا، توقفت ساقاي فجأة عن اتباع الأوامر، وأخذتا تتشنجان وساء الأمر كثيرًا فلم أتمكن من مواصلة الجري. جربت تمارين الاستطالة، ولكن الناحيتين الخلفيتين لفخذيّ ارتعشتا دون انقطاع، وتشنجتا حتى أصبحتا عقدة غريبة. لم أستطع الوقوف، وقرفصت على جانب الطريق قبل أن أدرك ذلك. أصبت بالتشنج في السباقات الأخرى، ولكني أعالجها بتمارين الاستطالة قليلًا، خمس دقائق لتعود عضلاتي إلى طبيعتها وأعود أنا إلى السباق. لكن العقدة لم تختفِ، مهما مر من الوقت. خُيّل إلى لحظة أني

تحسـنت فاستأنفت الجري. لكن التشـنجات عادت مرة أخرى طبعًا. فاضطـررت إلى قطع الأميال الثلاثة الأخيرة مشـيًا. تلك المرة الأولى التي أمشـي فيها في سـباق ماراثون بدلًا من الجري، وقد كنت أتباهى حتى ذلك الوقت بأنني لم أمشِ قط مهما كان الأمر صعبًا. فالماراثون في نهاية الأمر سـباق للجري لا المشـي. ولكن المشي في هذا السباق الوحيـد صعـب أيضًا. خطـر لي بضع مـرات أن عليّ الاستسـلام وأن أركب واحدة من حافلات السباق المكوكية، وقلت في نفسي «سيكون زمـن إنهائـي السـباق مريعًـا علـى أيـة حـال فلـمَ لا أستسـلم؟»، لكن الانسـحاب كان آخر ما أردت فعله. قد أبطئ سـرعتي فأزحف، لكنني سأواصل حتى خط النهاية بجهدي أنا.

واصـل العـداؤون الآخـرون تجـاوزي، لكننـي عرجت عابسًـا من الألـم. وواصلت الأرقام على سـاعتي الرقمية طيرانها بلا هوادة. هبت الرياح من المحيط، وأصبح العرق على قميصي باردًا و شعرت بالبرد، فق كان هذا سـباقًا شـتويًا. صحيح أن العرج على الطريق والريح تهب سيُشعرك بالبرد وأنت لا تلبس سوى قميص بلا أكمام وسروال قصير. يصبح جسـدك دافئًا جدًا أثناء الجري، ولا تشـعر بالبرد. لهذا دهشـت مـن برودة الطقـس حين توقفت عن الجري. ولكن ما شـعرت به أكثر مـن البـرد كانـت كبريائي المجروحة، وكـم كان مؤلمًا أننـي أترنح في سـباق ماراثـون. انفـك التشـنج أخيـرًا قبـل خـط النهايـة بميـل تقريبًا وتمكنـت مـن الجـري ثانيـة. فجريـت ببطء لوهلـة حتـى تمكنت من الجري جيدًا، ثم أسرعت للوصول إلى الجزء الأخير من خط السباق بأقصى جهدي. ومع ذلك فقد كان توقيتي سيئًا، كما توقعت.

لفشلي ثلاثة أسباب. قلة التمرين، وقلة التمرين، وقلة التمرين. هذا هو السبب ببساطة، قلة التمرين عمومًا بالإضافة إلى عدم إنقاص وزني.

قد اتخذت موقفًا متعجرفًا دون أن أشعر، موقنًا أن مقدارًا متوسطًا من التمرين يكفيني لأبلي حسنًا. إنه لحد رفيع حقًا ذاك الذي يفصل الثقة المفيدة عن الكبر السقيم. ربما كان يكفيني مقدار متوسط من التمري، في شبابي، لأشارك في سباق الماراثون. ودون أن أجهد نفسي كثيرًا في التدريب، كان بوسعي ادخار القوة التي بنيتها لتساعد نحتى النهاية وأجري في وقت مناسب. ولكني لم أعد شابًا للأسف، بل إني أبلغ العمر الذي يحصل فيه المرء حقًا على ما دفع من أجله فقط.

بعد جري في هذا السباق، لم أرغب مطلقًا بعيش هذا مرة أخرى، لا أريد أن أشلّ وأشعر بالبؤس. سأنجح. فعزمت في ذلك الوقت والمكان على أن أعود إلى الأساسيات قبل خوض الماراثون التالي. فأبدأ من الصفر وأن أبذل قصارى جهدي، أن أتمرن بدقة وأعيد اكتشاف قدراتي جسديًا، وأن أشد كل اللوالب السائبة، واحدًا تلو الآخر. سأفعل كل هذا وأرى ماذا سيحدث. خطرت لي هذه الأفكار وأنا أجر ساقيّ المتشنجتين في الريح القارسة، والعداؤون يتجاوزونني واحدًا فواحدًا.

أنا لست شخصًا يهوى المنافسة كما قلت. واكتشفت أنه تفادي الخسارة أمر صعب إلى حد ما. فلا أحد يفوز دومًا. وفي طريق الحياة السريع، لا يمكنك أن تكون في المسلك السريع دائمًا. ومع ذلك، لم أرغب بتكرار الأخطاء نفسها. ويجدر بي أن أتعلم من أخطائي وأن أطبِق ما تعلمت في المرة القادمة، ما دمت ما أزال قادرًا على فعل ذلك.

وربما أكتب هذا أثناء تمرّني للماراثون القادم؛ ماراثون مدينة نيويورك، لهذا السبب. بدأت أتذكر شيئًا فشيئًا أمورًا حدثت لي حين كنت عداء مبتدئًا قبل أكثر من عشرين عامًا. اقتفاء ذكرياتي وإعادة

قراءة المفكرة البسيطة التي أحتفظ بها (لا أستطيع الاحتفاظ بمذكرات منتظمة وقتًا طويلًا، لكنني واظبت على التدوين في مفكرتي وأنا عدّاء) وصياغتها في شكل مقالات، ساعدني كل هذا في تأمل المسار الذي اخترته وفي إعادة اكتشاف مشاعري في ذلك الوقت. أقوم بهذا كي أعظ نفسي وأشجعها في آن معًا، كما أنني قصدت أن تكون دعوة للتنبه والتحفيز الذي همد في موضع ما من المسار. بعبارة أخرى، أكتب لأنظم أفكاري، وفي إدراك متأخر - والتحليل الأخير يكون إدراكًا متأخرًا دومًا - قد تنتهي هذه نهاية جيدة لتكون نوعًا من المذكرات التي تركز على فعل الجري.

وهذا لا يعني أن ما يشغلني في هذه اللحظة هو كتابة تاريخ شخصي، بل يهمني أكثر السؤال العملي: كيف سأنهي ماراثون مدينة نيويورك الذي سيقام بعد شهرين من الآن، بتوقيت مقبول نوعًا ما، وأبرز مهامي الآن التمرن لتحقيق ذلك.

جاء فريق من مجلة «عالم العداء» الأمريكية في ٢٥ أغسطس لالتقاط صور لي. وقد جاء مصور شاب اسمه غريغ من كالفورنيا وقضى النهار في التقاط صور لي. كان شابًا مندفعًا، جلب معه حمولة شاحنة من المعدات بالطائرة إلى كاواي. أجرت المجلة معي حوارًا في وقت سابق، وسترفق هذه الصور مع الحوار. وجليّ أنه لا يوجد روائيون كثيرون يجرون في سباقات الماراثون (بعضهم يفعل طبعًا، لكنهم ليسوا كثيرين)، وكانت المجلة مهتمة بحياتي بصفتي «روائيًا عدّاء». تحظى مجلة «عالم العداء» بشعبية واسعة بين العدائين الأمريكيين، لذا فإنني أتخيل أن كثيرًا من العدائين سيحيونني حين أشارك في نيويورك. فجعلني هذا أكثر توترًا قائلًا لنفسي إني يجدر بي ألا أفسد الأمر في الماراثون.

لنعد إلى عام ١٩٨٣ . إنها حقبة نوستالجية الآن، حينها كانت أغاني دوران دوران وهول وأوتس رائجة جدًا.

سافرت في يوليو من ذلك العام إلى اليونان وجريت وحدي من أثينا إلى بلدة ماراثون. كان هذا هو الاتجاه المعاكس لخط سير رسول المعركة، الذي بدأ من ماراثون وانطلق نحو أثينا[1]. لقد قررت جري المسافة بالعكس لأني رأيت أن باستطاعتي الانطلاق باكرًا من أثينا، قبل ساعة الازدحام (وقبل أن يصبح الهواء ملوثًا جدًا)، وأنا أغادر المدينة وأتجه مباشرة إلى بلدة ماراثون، وهذا سيساعدني في تفادي الازدحام. لم يكن هذا سباقًا رسميًا وقد كنت أجري وحدي، لذا لن أنتظر أحدًا يغير خط سير المركبات من أجلي فقط.

لماذا سافرت إلى اليونان وجريت ستة وعشرين ميلًا وحدي؟ طلبت مني مجلة للرجال السفر إلى اليونان وكتابة قصة الرحلة. لقد كانت هذه جولة سياحية إعلامية منظمة رسميًا برعاية هيئة السياحة في الحكومة اليونانية، كما رعت الكثير من المجلات الأخرى هذه الرحلة، التي تضمنت الزيارات السياحية المعتادة للآثار والرحلة البحرية في بحر إيجة، إلخ. ولكن بعد انتهاء انتهى توفر لي وقت مفتوح وصار بوسعي البقاء بقدر ما أشاء وفعل ما أرغب. لم أكن مهتمًا بهذا النوع من الرحلات السياحية، لكني أحببت الحرية بعدها. إن اليونان هي الموطن الأصلي لسباق الماراثون، وقد تُقت لرؤيته بأم عيني، وظننت أنني سأتمكن من جري جزء منه على الأقل بمفردي. كانت هذه بلا شك تجربة مثيرة لعدّاء مبتدئ مثلي.

---

(١) إشارة إلى العدّاء اليوناني فيدبيداس الذي قطع المسافة من ماراثون إلى أثينا عدوًا للتبشير بالنصر على الجيش الفارسي.

قلت في نفسي «انتظر لحظة، لماذا تجري جزءًا واحدًا منه فقط؟ لم لا تجري المسافة كاملة؟»

حين اقترحت هذا على هيئة تحرير المجلة أعجبتهم الفكرة، وهكذا انتهى بي الأمر بجري أول ماراثون كامل لي (أو شيء يشبهه) تمامًا، وحدي. لا حشود، ولا شريط على خط النهاية، ولا ناس يهتفون هتافات حماسية على امتدا الطريق. لا شيء من هذا، ولا بأس بذلك. ما دام هذا هو خط سير الماراثون الأصلي، فماذا أريد أكثر؟

الحقيقة أني إن جريت مباشرة من أثينا إلى ماراثون، فلن تكون المسافة نفسها لماراثون رسمي المحددة قدرها ٢٦,٢ ميلًا، بل تنقص عنه ميلًا واحدًا تقريبًا. اكتشفت هذا بعد أعوام حين جريت في سباق رسمي اتبع خط السير الأصلي منطلقًا من ماراثون ومنتهيًا في أثينا. وكما يعلم الذين تابعوا بث سباق الماراثون على التلفاز، بعد أن يغادر العداؤون ماراثون، فإنهم ينعطفون عند نقطة محددة إلى طريق جانبي إلى اليسار، يجرون عابرين ببعض الآثار الأقل شهرة، ثم يعودون إلى الطريق الرئيس، وهكذا يعوضون المسافة الإضافية. لم أعرف هذا عندئذ، وقد وافترضت أن الجري مباشرة من أثينا إلى ماراثون سيبلغ ٢٦,٢ ميلًا كاملة. لقد كانت خمسة وعشرين ميلًا في الحقيقة، لكني مررت ببضعة شوارع جانبية في أثينا نفسها، ولما أظهر عداد المسافة في الشاحنة التي رافقتني أنها تحركت ستة وعشرين ميلًا، فقد افترضت أنني جريت مسافة قريبة جدًا من مسافة الماراثون الكامل. ليس الأمر بذي أهمية كبيرة بعد كل هذا الوقت.

لقد كان منتصف الصيف في أثينا حين جريت، ومثلما يعرف الذين هناك، قد تكون الحرارة لا تطاق. يتجنب أهل البلد، ما لم يكونوا

مضطرين، الخروج بعد الظهيرة، ولا يفعلون شيئًا سوى البقاء منتعشين في الظل لحفظ طاقتهم، ويخرجون إلى الشارع حين تغرب الشمس فقط. والناس الذين تراهم يسيرون خارجًا بعد الظهيرة صيفًا في اليونان هم سياح فقط. حتى الكلاب تستلقي في الظل ولا تحرك عضلة، وعليك مراقبتها وقتًا طويلًا قبل أن تعرف إن كانت على قيد الحياة. هكذا كانت الحرارة، وجري ستة وعشرين ميلًا في حرارة كهذه لا يعدو شيئًا سوى الجنون.

حين أخبرت اليونانيين بخطتي في الجري وحدي من أثينا إلى ماراثون، قالوا جميعًا الأمر نفسه: «هذا جنون. لا أحد يفكر في ذلك إلا من فقد صوابه». لم يكن لدي فكرة عن حرارة الصيف في أثينا قبل قدومي، لذا فقد كنت مستهترًا بها تمامًا. وظننت أن كل ما علي فعله هو جري ستة وعشرين ميلًا لا يشغل ذهني إلا المسافة، ولم تخطر لي الحرارة قط. كان الجو حارًا ملتهبًا جدًا حين وصلت أثينا، وبدأت أشعر بالتوتر. وقلت في نفسي إنهم محقون، لا شك أنك مجنون لرغبتك بفعل هذا. لكني قمت بهذه المبادرة الصارخة واعدًا بجري خط سير الماراثون الأصلي وكتابة مقال عنه، وأني قد قطعت كل هذه المسافة إلى اليونان لتحقيق ذلك. كان التراجع مستحيلًا. شحذت ذهني لإيجاد أفكار تجنبني الإنهاك الحروري، وخطرت لي أخيرًا فكرة مغادرة أثينا في الصباح الباكر والظلام ما يزال مخيمًا، والوصول إلى ماراثون قبل أن تعلو الشمس. وكلما تأخر الوقت اداد الجو حرارة. وبات هذا شبيهًا بما حدث في قصة «اجرِ يا ميلوس!»[1] في السباق لتفادي الشمس.

---

(١) قصة قصيرة للكاتب الياباني أوسامو دازاي، وهي من الكلاسيكيات الواسعة =

سيستقل مصور المجلة ماساو كاجياما الشاحنة التي رافقتني، وسيلتقط الصور والشاحنة تتحرك. لم يكن سباقًا حقيقيًا، وما من محطات للماء لذا سأتوقف بين الحين والآخر للحصول على الماء من الشاحنة. إن الصيف اليوناني قاسٍ حقًا وعلي أن أحرص ألا أصاب بالجفاف.

«سيد موراكامي»، قال السيد كاجياما مندهشًا لرؤيتي أستعد للجري، «أنت لا تفكر بجري المسافة كلها حقًا، أليس كذلك؟»

«بالطبع سأفعل. أتيت لهذا السبب».

«حقًا؟ ولكن حين نبدأ هذا النوع من المشاريع لا يكمل الناس الطريق كله، إننا نلتقط بعض الصور فقط، ومعظمهم لا يجري المسافة كلها، لذا هل ستجري هذا كله فعلًا؟»

يحيرني هذا العالم أحيانًا، لا أصدق أن الناس قد يفعلون أمورًا مماثلة.

على أية حال، بدأت الجري في الساعة الخامسة والنصف صباحًا من الملعب الذي أقيم فيه أولمبياد أثينا عام ٢٠٠٤، وانطلقت نحو

= الانتشار في المدارس اليابانية. وتعتبر إعادة لأهزوجة فردرك شللر التي تحكي أسطورة إغريقية عن رجلين، اتهم أحدهما-فنتيس- بالتآمر ضد ديونيسيوس المستبد وحكم عليه بالموت، غير أنه طلب من ديونيسيوس إمهاله فترة يقضي فيها حاجاته ويعود، على أن يأخذ صديقه دامون أسيرًا عنده، فإن لم يعد قتله بدلًا عنه. لكن فنتيس عاد مما أثار عجب ديونيسيوس لحب الصديقين وثقتهما ببعضهما بعضًا فأطلق سراح الاثنين. في الأدب العربي قصة مماثلة عن النعمان والرجلين، وقد ظهر أحدهما، وكان ذا فضل على النعمان، في يوم بؤسه وافتداه شخص حتى يذهب ليقضي شؤون أهله ويعود بعد عام، ولما حل الموعد عاد الرجل، وأبطل النعمان تلك العادة.

الطريق إلى ماراثون. ثمة طريق سريع رئيس واحد، وحين تجري في طرق اليونان ستدرك أنها مرصوفة على نحو مختلف، فبدلًا من الحصى رصفت بالرخام الناعم الذي يجعلها لامعة تحت ضوء الشمس وزلقة تمامًا. وعليك أن تتوخى الحذر لدى هطول المطر. وإذا لم تمطر فإن نعلي حذائك يصدران أصواتًا حادة، ويمكن لساقيك أن تستشعرا نعومة سطح الطريق. ما سيأتي هو مختصر للمقال الذي كتبته للمجلة التي غطت جريي من أثينا إلى ماراثون.

* * *

ارتفعت الشمس أكثر وأكثر. يصعب الجري على الطريق داخل مدينة أثينا. يبعد مدخل الطريق السريع عن الملعب ثلاثة أميال تقريبًا، وعلى امتداد الطريق كشافات كثيرة تربك سرعتي. كما أن أماكن تسدها أعمال البناء والسيارات المركونة اثنتين فاثنتين، وعلي أن أجري في منتصف الشارع. قد يكون الجري هنا خطرًا بسبب السيارات التي تأتي مسرعة في الصباح الباكر.

بدأت الشمس بالإشراق لدى دخولي دخلت طريق ماراثون، وانطفأت أنوار الشارع كلها في وقت واحد. والوقت ستطغى فيه الشمسُ على الأرض يقترب سريعًا، وبدأ الناس بالخروج إلى مواقف الحافلات. ينام اليونانيون القيلولة في الظهيرة، لذا فإنهم يذهبون إلى العمل باكرًا. ينظر جميعهم إليّ بفضول، ولا أظن كثيرين منهم رأوا رجلًا شرقيًا يجري في شوارع أثينا قبل الفجر من قبل، فهي ليست مدينة يبدأ منها الكثير من العدائين.

أخلع قميص الجري بعد أربعة أميال وأصبح عاري الصدر حتى الخصر. أجري دومًا دون قميص، لذا فخلعه رائع (رغم أنني سأصاب

لاحقًا بحروق شمس فظيعة). كنت أجري على مرتفع مدرج حتى الميل الثامن، وليس في الجو نسمة هواء. وحين بلغت قمة المرتفع بدا أنني قد غادرت المدينة أخيرًا. شعرت بالراحة، لكن الرصيف انتهى هنا أيضًا هنا، وظهر بدلًا عنه خط أبيض مرسوم على طول الطريق محددًا مسارًا ضيقًا. لقد بدأت ساعة الازدحام وتضاعف عدد السيارات. كانت الحافلات والشاحنات الكبيرة تطلق أزيزًا وهي تتجاوزني، بسرعة خمسين ميلًا في الساعة تقريبًا. ينتابك إحساس بالتاريخ في شارع اسمه ماراثون، لكنه ليس إلا شارعًا سريعًا عاديًا.

في هذه اللحظة صادفت أول كلب ميت. كان كلبًا كبيرًا بني اللون. لم أرَ أي إصابات خارجية، وكان مسجّىً في منتصف الطريق. خطر لي أنه كلب ضال دهسته سيارة مسرعة منتصف الليل، وما تزال جثته دافئة، لذا لم يبدُ أنه ميت، بل بدا أنه نائم فحسب، ولم يُعِره سائقو الشاحنات المسرعة أدنى التفاتة.

عثرت بعد ذلك على قطة دهستها سيارة، كانت القطة مسطحة تمامًا، مثل بيتزا مشوهة وجافة. لا بد أنها دهست منذ بعض الوقت.

هذا هو الطريق الذي أتحدث عنه.

بدأت في تلك اللحظة أتساءل حقًا، بعد أن قطعت كل هذه المسافة من طوكيو إلى هذه البلاد الجميلة، لماذا علي أن أجري هذا الطريق؟ لا بد أني أستطيع فعل أمور أخرى. في هذا اليوم، بلغت حصيلة جثث كل هذه الحيوانات المسكينة التي فقدت حياتها على طريق ماراثون ثلاثة كلاب وإحدى عشرة قطة، لقد أحصيتها جميعها، وهذا ما منحني إحساسًا كئيبًا نوعًا ما.

واصلت الجري، وكانت الشمس تكشف عن نفسها وترتفع في السماء بسرعة لا تصدّق. إني أموت عطشًا. لم يكن لدي الوقت للتعرق، لأن الهواء جاف جدًا فيتبخر العرق من فوره مخلفًا وراءه طبقة من الملح الأبيض. يقال في الوصف «حبات العرق»، لكن العرق يختفي هنا قبل أن يشكل حبات. بدأ جسدي يلسعني بفعل الرواسب الملحية. كان طعم شفتي حين ألعقهما شفتيّ مثل معجون سمك الأنشوجة، وأخذت أحلم بالبيرة الباردة كالثلج، بيرة باردة جدًا. ليس في الجوار بيرة، لكني استطعت الحصول على مشروب من شاحنة المحررين كل ثلاثة أميال تقريبًا، ولم يسبق لي أن شربت ماءً بهذه القدر أثناء الجري من قبل.

كنت بأحسن حال، وما زال لدي الكثير من الطاقة. فقد جريت بما قدره ٧٠بالمئة من طاقتي فقط، لكني كنت أجري بسرعة مناسبة. يرتفع الدرب وينحدر مرة بعد أخرى. كان الطريق، إجمالًا، منحدرًا قليلًا، إذ كنت أخرج من داخل المدينة باتجاه البحر. خلفت المدينة ورائي ثم الضواحي، ودخلت شيئًا فشيئًا إلى مزيد من المناطق الريفية. حين مررت بقرية نيا ماكري الصغيرة، كان كبار السن الجالسون في مقهى خارجي يرشفون قهوة الصباح من أكواب صغيرة يراقبوني بصمت وأنا أجري مارًا بهم، كأنهم يتابعون مشهدًا من مجاهل التاريخ.

كان عند الميل السابع عشر منحدر، وحالما تجاوزته لمحت عيني تلال ماراثون، وعرفت أنني أنهيت ثلثي المسافة. لقد حسبت سرعتي بالأميال وعرفت أنني بهذا المعدل سأتمكن من الانتهاء خلال ثلاث ساعات ونصف. لكن الأمور لم تسر هكذا. فبعد أن اجتزت الميل التاسع عشر بدأت الرياح العكسية تهب من البحر، وكلما اقتربت من

ماراثون ازدادت شـدة. لقد كانت الريح قوية جدًا تلسـع بشـرتي، وبدا أنـي سـأتراجع للـوراء إن تهاونـت للحظـة. كان عبير البحـر الخفيف يصلني والطريق يرتفع. ثمة طريق واحد فقط يؤدي إلى ماراثون وكان مستقيمًا مثل مسطرة، وقد بدأت أشعر بإنهاك حقيقي في تلك اللحظة. كنـت أشـعر بالعطش ثانيـة بعد دقائق قليلة، مهما كان مقدار ما شـربته من ماء. سيكون الحصول على بيرة لطيفة باردة أمرًا رائعًا.

لا، لأنـس البيـرة، ولأنس الشـمس. لأنـس الريح، ولأنـس المقال الـذي عليّ كتابته، ولأركز فقط على تحريك قدميّ إلى الأمام، واحدة بعد الأخرى، هذا هو الأمر الوحيد المهم.

لقـد اجتزت اثنين وعشـرين ميلًا. لم يسـبق لـي أن جريت أكثر من اثنين وعشرين ميلًا، لذا فإن هذه منطقة مجهولة. على اليسار خط من الجبـال القاسـية الجرداء، مـن صنعها؟ وعلـى اليمين خـط لامنتهٍ من بسـاتين الزيتون. يبدو كل شـيء مغطىً بطبقة بيضاء من الغبار، والريح القويـة القادمـة من البحر لا تهدأ أبدًا. ما بال هـذه الريح؟ لمَ عليها أن تكون بهذه الشدة؟

بـدأت أكـره كل شـيء عنـد الميـل الثالـث والعشـرين تقريبًـا. لقد اكتفيـت! نفـدت طاقتي ولـم أعـد راغبًا بالجري بعـد الآن. كنت كمن يقود سـيارة فارغة من الوقود. أنا بحاجة لمشروب، ولكني إن توقفت هنا لشـرب الماء فلا أظن أني سأعود للجري ثانية. كنت أموت عطشًا ولكني فقدت القوة حتى لشـرب المـاء. وحين دارت هذه الأفكار في ذهنـي بدأت أشـعر بالغضـب تدريجيًا، بالغضب علـى الخروف الذي يلوك العشـب بسـعادة في بقعة فارغة على جانـب الطريق، وبالغضب علـى المصـور الـذي يلتقـط الصـور من داخـل الشـاحنة. كان صوت

الغالـق يزعجنـي. من يحتاج إلى كل هذه الخراف على أية حال؟ لكن التقـاط الصـور هو عمـل المصور، كمـا أن مضغ الحشـائش هو عمل الخـراف، لذا ليـس لي الحق في التذمر. بدأت بثـور بيضاء تظهر على بشرتي، إن الأمر يصبح سخيفًا، ما بال هذه الحرارة على أية حال؟

اجتزت علامة الميل الخامس والعشرين.

«ميل واحد آخر فقط، اصمد!» هتف المحرر بحماس من الشاحنة. يسـهل عليـك قول ذلـك، أردت أن أصـرخ ردًا عليه، لكنـي لـم أفعل. كانـت الشـمس العارية حارة متوهجة. لقد تجاوزت السـاعةَ التاسـعة صباحًا بقليل، لكني شعرت أنني في فرن. أخذ العرق يصب في عينيّ، والملح يحرق عينيّ، ولـم أعد أرى شيئًا لبرهة، فمسحت العرق بيدي، لكنها ووجهي مالحان أيضًا، وهذا ما جعل عينيّ تحرقاني أكثر.

كنـت أرى خط النهاية خلف الحشـائش الصيفيـة الطويلة، ونصب ماراثون عند مدخل القرية التي تحمل الاسم نفسه. لقد ظهر فجأة فلم أكن متأكدًا في البداية أن هذا هو الهدف حقًا. كنت سـعيدًا لرؤية خط النهايـة، بلا شـك، لكن مفاجأته أغضبتني لسـبب مـا. ولما كانت هذه هـي المرحلـة الأخيرة مـن الجـري، أردت أن أقوم بمحاولة مسـتميتة أخيـرة لأجـري بأقصى سـرعتي، لكن كان لسـاقيّ رأيهما. لقد نسـيت تمامًـا كيـف أحرك جسـدي، وكانت كل عضلاتي تبدو كأنها كُشـطت بمسحج صدئ.

خط النهاية

لقد بلغت النهاية أخيرًا. على نحو غريب، لم ينتبني شعور الإنجاز، وقـد كان الأمـر الوحيد الذي أحسسـته هو الراحـة المطلقة لأني ليس

علي الجري بعد الآن. واستخدمت صنبورًا في محطة وقود لتبريد جسدي الساخن ولأغسل الملح العالق بي. كنت مغطىً بالملح، حقل ملح بشريًا حقيقيًا. عندما سمع الرجل المسن في محطة الوقود بما فعلته، قطف بعض الأزهار من أصيص وقدمها لي في باقة. «تهانينا، لقد أحسنت صنعًا» وابتسم. شعرت بالامتنان جدًا لهذه اللفتات اللطيفة الصغيرة من الغرباء. ماراثون قرية صغيرة ودودة هادئة ومسالمة، لا أتخيل أنها كانت، قبل بضعة آلاف من السنين، موضع هزيمة الجيش الفارسي الغازي قرب الساحل في معركة مروّعة. جلست في مقهى وتجرعت بيرة آمستل الباردة، وكان طعمها مذهلًا، لكنها ليست بروعة البيرة التي تخيلتها أثناء الجري. ليس في العالم شيء في العالم الحقيقي يضاهي جمال خيالات امرئ كان على وشك أن يفقد وعيه.

لقد استغرق جريي من أثينا إلى ماراثون ثلاث ساعات وإحدى وخمسين دقيقة. ليس زمنًا رائعًا تمامًا، لكني تمكنت على الأقل من جري خط السير بكامله وحدي، وما كان معي من الرفاق إلا حركة السير المريعة، والحرارة التي لا تصدق، وعطشي الرهيب. أظن أن علي أن أفخر بما فعلت، لكني لا أبالي الآن. ما يجعلني سعيدًا في هذه اللحظة أنني ليس علي الجري خطوة أخرى.

يا سلام! ليس علي الجري بعد الآن.

* * *

كانت هذه تجربتي الأولى على الإطلاق في جري ستة وعشرين ميلًا (تقريبًا). ولحسن الحظ، كانت تلك المرة الأخيرة التي عليّ أن

أجري فيها ستة وعشرين ميلًا في ظروف مضنية كتلك. في ديسمبر من العام نفسه شاركت في ماراثون هونولولو بتوقيت مناسب فعلًا. كانت هاواي حارة، لكنها لا تقارن بأثينا. وهكذا كان هونولولو أول ماراثون رسمي كامل لي، ومنذ ذلك الوقت صارت عادتي أن أجري ماراثونًا واحدًا كاملًا في السنة.

اكتشفت وأنا أعيد قراءة المقال الذي كتبته عن جريي في اليونان، بعد بضعة وعشرين عامًا وبعد المشاركة بعدد من سباقات الماراثون لاحقًا، أن الشعور الذي ينتابني أثناء جريي لستة وعشرين ميلًا هو الشعور ذاته الذي انتابني وقتها. واليوم كلما شاركت في ماراثون يمر ذهني بالطريقة نفسها. أكون واثقًا من تمكني من الجري في توقيت مناسب حتى وصولي الميل التاسع عشر. ولكن طاقتي تنفد وأغضب من كل شيء حين أجتاز الميل الثاني والعشرين. وفي النهاية أشعر أني سيارة نفد وقودها، ولكن بعد أن ينتهي ويمر بعض الوقت، أنسى كل الألم والبؤس وأبدأ التخطيط للجري في توقيت أفضل في السباق القادم. والطريف أنه مهما اكتسبت من الخبرة، ومهما تقدم بي في العمر، كان الأمر كله تكرار لما حدث سابقًا.

أظن أن أنماطًا محددة من الأساليب لا تسمح بالتغيير. فإن اضطررت إلى أن تكون جزءًا من هذا، فكل ما يمكنك فعله هو أن تبدّل - أو ربما تحرّف- نفسك من خلال هذا التكرار المستمر، وأن تجعل ذلك الأسلوب جزءًا من شخصيتك.

يا سلام!

أربعة

١٩ سبتمبر ٢٠٠٥. طوكيو

جل ما أعرفه عن كتابة الرواية تعلمته من الجري كل يوم

ودّعت كاواي في ١٠ سبتمبر وعدت إلى اليابان لإجازة تمتد أسبوعين. كنت أتنقل راكبًا السيارة بين مكتبي في طوكيو وبيتي في إقليم كاناجاوا. ما زلت مستمرًا بالجري، ولكن لأني ابتعدت عن اليابان منذ مدة، فقد كان عندي عمل كثير سيشغلني، وأشخاص كثر لألتقي بهم، وعلي الاهتمام بكل عمل. لم أستطع الجري بقدر ما أشاء كما فعلت في أغسطس. وبدلًا من ذلك، كنت أحاول جري مسافات طويلة كلما أتيح لي وقت فراغ، فجريت ثلاثة عشر ميلًا مرتين وتسعة عشر ميلًا مرة واحدة منذ عودتي. لذا بالكاد استطعت الحفاظ على حصتي من ستة الأميال في اليوم.

كما كنت أتمرن على التلال متعمدًا. يقع قرب منزلي سلسلة جميلة من المنحدرات بارتفاعات متغيرة تعادل مبنى من خمس أو ست طوابق. كنت أدور هذه الحلقة عشرين مرة في الجولة الواحدة، ويستغرق هذا مني ساعة وخمسًا وأربعين دقيقة. كان يومًا شديد الرطوبة فأنهكني. إن خط سير ماراثون مدينة نيويورك مستقيم إجمالًا، لكنه يمر بسبعة جسور، معظمها جسور معلقة فيكون الجزء الأوسط

منها مائلًا إلى الأعلى. لقد جريت ماراثون مدينة نيويورك ثلاث مرات حتى الآن، وكانت هذه المرتفعات والمنخفضات المتدرجة تؤثر في ساقيّ أكثر مما أظن.

يقع الجزء الأخير من هذا الماراثون في سنترال بارك وكانت الارتفاعات تتغير تغيرات حادة بعد مدخل المتنزه مباشرة فتجعلني أبطئ سرعتي دومًا. حين أخرج للجري صباحًا في سنترال بارك، تكون تلك المنحدرات لطيفة ولا تسبب لي المتاعب، لكنها تصبح في الجزء الأخير من الماراثون مثل جدار يقف في وجه العدّاء. إنها تنتزع بلا رحمة آخر قطرة من طاقتك التي كنت تدخرها. خط النهاية قريب، كنت أقول لنفسي دومًا، لكني عندئذٍ أجري بقوة الإرادة البحتة، ولا يبدو أن خط النهاية يقترب. أشعر بالعطش لكن معدتي لا ترغب بمزيد من الماء، عند هذه اللحظة تبدأ ساقاي بالصراخ.

أنا ماهر في الجري على المنحدرات، وأفضّل دومًا خطًا يحوي منحدرات لأنني أستطيع تجاوز العدائين الآخرين هناك. ولكن حين يتعلق الأمر بسنترال بارك فإنني أنهك تمامًا. أريد أن أستمتع هذه المرة، نسبيًا، بالأميال المعدودة الأخيرة وأن أبذل فيها كل جهدي، وأن أتجاوز الشريط بابتسامة تعلو وجهي. هذا أحد أهدافي لهذه المرة.

ربما تراجع المقدار الكلي لجريي، لكنني على الأقل أتبع واحدة من قواعد التمرين الأساسية لدي: ألا آخذ استراحة ليومين متوالين، فالعضَلات مثل حيوانات الشغل سريعة الإدراك، إذا زدت الحمولة بحذر، فستتعلم حملها شيئًا فشيئًا. ما دمت توضح لعضلاتك ما تنتظره منها بعرض أمثلة لحجم العمل الذي يتعين عليها تحمله، فإنها

ستنصاع وستصبح أقوى تدريجيًا. إن الأمر لا يحدث بين عشية وضحاها بلا شك، ولكن ما دمت تأخذ وقتك وتفعل هذا تدريجيًا، فلن تشتكي -بعيدًا عن الإحباط العارض- وستصبح أقوى بصبر وبخضوع. أنت تمرر إلى عضلاتك من خلال التكرار رسالة تبين مقدار العمل الذي يجب عليها القيام به، فعضلاتنا يقظة جدًا، وما دمنا نواظب على الإجراء الصحيح فإنها لن تشتكي.

على أية حال، إذا توقف الجهد لبضعة أيام فإن العضلات ستفترض آليًا أنه لا يتعين عليها العمل بهذا الجد بعد الآن، فتخفض حدودها. إن العضلات كالحيوانات حقًا، وهي ترغب بالتهاون قدر استطاعتها، وإن لم تتعرض للضغط فإنها تسترخي وتحذف ذاكرة العمل كله. أعد إدخال هذه الذاكرة المحذوفة ثانية وسيكون عليك تكرار الرحلة كاملة منذ البداية. ولا شك أن أخذ استراحة أحيانًا أمر مهم، ولكن في وقت حرج كهذا - حين أتدرب من أجل سباق- عليّ أن أبين لعضلاتي أنني الآمر. علي أن أبين توقعاتي منها، وعلي أن أديم توترًا محددًا من خلال قسوتي، ولكن ليس إلى حد الإنهاك. هذه كلها تدابير يتعلمها العداؤون المحترفون بمرور الوقت.

حين كنت في اليابان صدرت لي مجموعة قصص قصيرة، حكايات غريبة من طوكيو، وكان علي أن أجري عددًا من الحوارات حول الكتاب. كما علي تدقيق مسودة كتاب في النقد الموسيقي سيصدر في نوفمبر ولقاء أشخاص لنقاش الغلاف. ثم سيكون علي العودة إلى ترجمتي القديمة للأعمال الكاملة لرايموند كارڤر. وأردت مراجعة كل الترجمات مع صدور الطبعات الورقية من كل هذه الأعمال، وهو ما سيستهلك الوقت. وعلاوة على ذلك، كان علي كتابة مقدمة طويلة

لمجموعة قصص قصيرة، صفصافة عمياء، امرأة نائمة، ستنشر العام القادم في الولايات المتحدة، بالإضافة إلى أنني أعمل بانتظام على مذكرات الجري هذه، رغم أن لا أحد على وجه التعيين قد طلب مني ذلك. مثل حداد قرية صامت، يعمل بلا طائل.

كانت عندي أيضًا بعض تفاصيل العمل التي علي الاهتمام بها. حين كنا نعيش في الولايات المتحدة، أعلنت المرأة التي تعمل مساعدة في مكتبنا في طوكيو فجأة أنها ستتزوج بداية العام القادم وأنها ترغب بالاستقالة، لذا كان علينا البحث عن بديل. لا يمكننا إغلاق المكتب في الصيف، كما أنني سأقوم بإلقاء عدد من المحاضرات في الجامعة حال عودتي إلى كمبرِج، وعلي أن أحضّر لها أيضًا.

فحاولت، في القليل مما تبقى من الوقت، الاهتمام بكل هذه الأمور بأقصى ما أستطيع. وعلي أن أستمر في الجري للاستعداد لماراثون مدينة نيويورك. ولو كان عندي اثنان مني ما زلت لا أستطيع إنجاز كل ما ينبغي إنجازه، ولكني حافظت على الجري رغم ذلك. إن الجري كل يوم بمثابة خط حياة عندي، لذا لن أتهاون أو أقلع لانشغالي فقط. لو استخدمت انشغالي حجة لئلا أجري، فلن أجري ثانية أبدًا. لدي أسباب قليلة فقط تدفعني للجري وحمولة شاحنة منها للإقلاع، وكل ما علي فعله هو إبقاء هذه الأسباب القليلة جذابة دومًا.

حين أكون في طوكيو عادةً أجري حول جينغو غاين والحدائق الَخارجية لمعبد ميجي، وهو خط سير يمر بملعب جينغو. هذا لا يقارن بسنترال بارك في مدينة نيويورك، لكنه أحد الأماكن الخضراء القليلة في طوكيو. جريت هذا الخط لسنوات ولدي إحساس واضح

بالمسافة. لقد حفظت كل الحفر والنتوءات على طول الطريق، لذا فإنه المكان الأمثل للتمرين ولمعرفة مدى سرعتي. لسوء الحظ في المنطقة سيارات كثيرة، فضلًا عن المشاة، ولن يكون الهواء نقيًا جدًا، في هذا الوقت من النهار، لكن هذا وسط طوكيو وكل هذا متوقع. هذا أفضل ما يمكنني أن أطلبه. أعتبر نفسي محظوظًا لأجد مكانًا للجري قريبًا جدًا من شقتي.

تعادل دورة واحدة حول جينغو غاين أكثر من ثلاثة أرباع الميل تقريبًا، وكنت أحب علامات المسافة المكتوبة على الأرض. كلما أردت جري سرعة محددة- بسرعة ميل/ تسع دقائق- أو ثماني دقائق أو سبع ونصف جريت هذا الخط. حين بدأت جري خط جينغو غاين أول مرة، كان توشيهيكو سيكو ما يزال عداء نشيطًا ويجري هذا الخط أيضًا. كان يتمرن بجد استعدادًا لأولمبياد لوس أنجلوس، وكانت الميدالية الذهبية اللامعة هي الأمر الوحيد الذي يشغل ذهنه، وقد فاتته فرصة الذهاب إلى أولمبياد موسكو بسبب المقاطعة، لذا قد يكون أولمبياد لوس أنجلوس فرصته الأخيرة في الفوز بالميدالية. كانت تحيطه هالة من البطولة، أمر تراه في عينيه بوضوح. وكان ناكامورا، مدير فريق إس آند بي، ما يزال على قيد الحياة وبصحة جيدة حينها، وحظي الفريق برتل من العدائين الممتازين وفي أوج قوته. كان فريق إس آند بي يجري هذا الخط كل يوم للتمرين، وبمرور الوقت أصبحنا نعرف بعضنا بالنظر طبعًا، حتى إني سافرت مرة إلى أوكيناوا لكتابة مقال عنهم وهم يتمرنون هناك.

يجري كل واحد من هؤلاء العدائين بمفرده في الصباح الباكر قبل الذهاب إلى العمل، ثم يتمرن الفريق كاملًا بعد الظهيرة. كنت في

ذلك الوقت أجري قبل الساعة السابعة صباحًا- حين يكون الازدحام مقبولًا ولا يكون فيه الكثير من المارة ويكون الهواء نقيًا نوعًا ما، وكنا أنا وأعضاء فريق إس آند بي نمر ببعضنا كثيرًا ونومئ تحية، ونتبادل الابتسامات في الأيام الممطرة، ابتسامة تعني «أظن أن كلينا يأخذ الأمر بجدية». أذكر عدائين شابين بالتحديد، تانيغوشي وكانيي، وكلاهما في أواخر العشرينيات وكلاهما عضو سابق في فريق جامعة واسيدا للجري، حيث كانا رائعين في سباق التتابع في هاكوني. بعد أن عين سيكو مديرًا لفريق إس آند بي، كان متوقعًا أن يكونا النجمين الشابين في الفريق، فقد كانا من العدائين الذين يتوقع فوزهم بميدالية في الألعاب الأولمبية يومًا ما، ولم يكن التدريب الشاق ليقلقهما. إلا أنهما، لسوء الحظ، قتلا في حادث سيارة حين كان الفريق يتمرن في هوكايدو صيفًا. لقد رأيت بأم عيني النظام القاسي الذي أخضعا نفسيهما له، وكانت صدمة حقيقية لي عند سماعي نبأ موتهما، وآلمني سماع ذلك، وشعرت أنها خسارة فادحة.

لم نتحدث سويًا إلا قليلًا، ولم أعرفهما جيدًا شخصيًا، وقد عرفت بعد موتهما أنهما تزوجا منذ فترة قصيرة، ومع ذلك شعرت، باعتباري زميل جري للمسافات الطويلة رآهما كل يوم، أننا نعرف بعضنا بعضًا. حتى إن كان مستوى المهارة يختلف، فإن ثمة أمورًا لا يفهمها ويتقاسمها إلا العداؤون، أنا أؤمن بذلك جدًا.

وفي هذه اللحظة وأنا أجري على طول جينغو غاين أو أساكاسا جوشو، أتذكر أحيانًا هذين العدائين. كنت أنعطف زاوية وأشعر أنهما قادمان نحوي، يجريان بصمت وتبدو أنفاسهما بيضاء في هواء

الصباح، ويخطر لي دومًا: إنهما يخضعان لتدريب شاق، أين تختفي أفكارهما وأحلامهما وآمالهما؟ هل تتلاشى أفكار المرء حين يموت؟

كنت أخضع لتدريب مختلف كليًا حول منزلي في كاناجاوا. كما ذكرت سابقًا، يقع قرب بيتي مسار للجري فيه الكثير من المنحدرات الحادة. ثمة مسار قريب آخر أيضًا يستغرق جريه ثلاث ساعات تقريبًا، مناسب للجري الطويل، وهو في معظمه طريق مستوٍ يوازي البحر والنهر، وليس فيه الكثير من السيارات وفيه قليل من اللافتات الطرقية التي من شأنها إبطاء سرعتي. والهواء نقي أيضًا على عكس الهواء في طوكيو. قد يكون الجري وحيدًا لثلاث ساعات مملًا قليلًا، لكني أستمع إلى الموسيقى وما دمت أعرف ما سأواجه فإني سأستمتع بالجري. كانت المشكلة الوحيدة تكمن في كونه مسارًا يتعين عليك الالتفاف للخلف في منتصف الطريق، وبهذا لا يمكنك التوقف في المنتصف إن تعبت. سيتعين علي العودة اعتمادًا على قوتي الدافعة حتى لو كان ذلك يعني أن أعود زاحفًا. ومع ذلك، كانت أجواء لطيفة للتدريب بشكل عام.

لنعد إلى الرواية قليلًا.

في كل مقابلةٍ أُسأل عن أهم صفةٍ يجب أن تتوفّر في الروائي، والجواب واضحٌ جدًا: لا بد أن يتمتّع بالموهبة، إذ ليس مهمًّا مقدار الحماس الذي تملكه أو الجهد الذي تبذله في الكتابة، فإن كنتَ تفتقر إلى الموهبة كليًا عليك أن تتخلّى عن رغبتك في أن تصبح روائيًا. وهذا شرطٌ أكثر من كونه ضرورة، لأنك لا تستطيع تحريك أفضل نوعٍ من السيارات ما لم تملأها بالوقود!

لا يمكن للمرء، مع ذلك، أن يتحكّم بمقدار الموهبة أو جودتها، إذ قد يجدها غير كافيةٍ ويرغب في زيادتها، أو قد يحاول أن يكون مقتصدًا فيها لجعلها تستمر لزمنٍ أطول، لكن الأمر في كلتا الحالتين ليس بهذه السهولة. إن الموهبة مستقلّةٌ بذاتها فتتدفق وقتما تشاء وتجفّ وقتما تشاء، هكذا تجري الأمور. يوجد بلا شك عددٌ من الشعراء ومغنّي الروك الذين انطفأ نبوغهم في أوج عظمتهم- أشخاصٌ مثل شوبرت و موزارت اللذين جعل موتهما المأساوي المبكر منهما أسطورتين-يتمتعون بجاذبية ما، لكن هذا ليس النموذج الذي ينطبق على الأغلبية الساحقة منا.

وإن سألوني عن ثاني أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الروائي، فالجواب سهلٌ أيضًا: التركيز؛ قدرتك على تكثيف كل مواهبك المحدودة فيما بين يديك مهما يكن، ودون هذا لن تتمكن من إنجاز أي شيء ذي قيمة، في حين أنك لو استطعت التركيز بصورة كاملة، عندها ستتمكن من تعويض تذبذب الموهبة أو حتى قصورها. أركز عادةً في عملي لثلاث أو أربع ساعات كل صباح، فأجلس إلى مكتبي وأستغرق كليًا فيما أكتب، فلا أرى أو أفكر بأي شيءٍ آخر، إذ لا يمكن للروائي الذي يتمتع بقدر هائل من الموهبة وبذهن عامر بالأفكار العظيمة الجديدة، لا يمكنه أن يكتب كلمة إن كان يعاني ألمًا في أسنانه المنخورة، لأن الألم يعيق التركيز. وهذا ما عنيته بقولي إنه لا يمكن تحقيق شيءٍ دون تركيز.

والأمر المهم الذي يلي التركيز هو ببساطة: الصبر. إن ركزت على الكتابة لثلاث أو أربع ساعات في اليوم ثم شعرت بالتعب بعد أسبوع من ذلك، فلن تكون قادرًا على كتابةِ عملٍ روائي طويل. الذي يحتاجه

الكاتب - على الأقل من يطمح بأن يكون روائيًا- هو الجلد على التركيز كل يوم لستة أشهر أو لعام أو لعامين. يمكنك مقارنة ذلك بعملية التنفس، فإن كان التركيز يشبه الشهيق، فإنّ الصبر هو فنّ الزفير ببطء، أن تتنفس و تحتفظ بالهواء في رئتيك في الوقت نفسه. وما لم تتمكن من الموازنة بين الاثنين- الاستمرار في التنفس والاحتفاظ بالهواء- سيكون من الصعب أن تكتب الرواية باحترافية على المدى الطويل.

تختلف هاتان الصفتان - التركيز والصبر- عن الموهبة لحسن الحظ، إذ يمكن اكتسابهما وشحذهما عبر التمرين. يمكنك أن تتعلّمهما عندما تجلس كل يوم إلى مكتبك وتدرّب نفسك على التركيز على نقطة محددة، وهذا يشبه كثيرًا تمرين العضلات، إذ عليك باستمرار أن تنقل موضوع تفكيرك إلى جسدك كاملًا وتتأكد أنه استوعب جيدًا المعلومات اللازمة لك لتكتب كل يوم وتركز على العمل الذي بين يديك. وستتوسع تدريجيًا حدود مقدرتك، وسترتفع معاييرك بشكلٍ غير ملحوظ. هذا ينطبق على الجري بشكل يومي لتقوية عضلاتك وخلق بنية العدّاء لديك.

اعترف كاتب الروايات البوليسية العظيم رايموند تشاندلر مرةً في إحدى رسائله الخاصة أنه يحرص على الجلوس إلى مكتبه والتركيز كل يوم حتى وإن لم يكتب شيئًا. أفهم تمامًا الغرض من ذلك، فهذه هي الطريقة التي يمنح بها تشاندلر نفسه القوة الجسدية التي يحتاج إليها الكاتب المحترف، إنه يقوّي عزيمته، وقد كان هذا نوعًا من التدريب اليومي الذي لا يستغني عنه.

إن كتابة الرواية في نظري نوعٌ من العمل اليدوي جوهريًا. الكتابة بحد ذاتها عملٌ ذهني لكن إنهاء كتاب كامل هو عمل يدوي. صحيحٌ

أنه لا يتضمن رفع أوزان ثقيلة أو جريًا سريعًا أو وثبًا عاليًا، ورغم ذلك لا يرى الناس واقع الكتابة إلا ظاهريًا، ويظنون أن عمل الكاتب عمل ذهني هادئ ينجزه في مكتبه. فإن كان لديك القدرة على رفع كوب القهوة إذن يمكنك أن تكتب رواية كما يرون! ولكنك حينما تحاول الكتابة ستجد أنها ليست عملًا هادئًا كما يبدو. إن العملية بكاملها – الجلوس إلى مكتبك وحصر تفكيرك في أمر ما مثل شعاع الليزر وتصور شيءٍ من الأفق الفارغ وابتكار قصة واختيار الكلمات المناسبة واحدة تلو الأخرى والحفاظ على الاستمرار في المسار نفسه – تتطلب طاقة قصوى لوقت طويل أكثر مما يستطيع معظمنا أن يتخيل. قد لا يكون جسدك يتحرك لكن في داخله يبذل جهدٌ مضنٍ ديناميكي. الجميع يستخدمون عقولهم عند التفكير، لكن الكاتب يلبس ثوبًا يسمى السرد ويفكر بكل وجوده، وتتطلب هذه العملية بالنسبة للروائي استهلاك كل مخزونه الجسدي، إلى حد الإعياء غالبًا.

يمر الكتاب الذين يتمتعون بموهبة إضافية بهذه العملية دون وعي، ويكونون غافلين عنها في بعض الحالات. خاصة عندما يكونون شبابًا، فما داموا يتمتعون بمستوى محدد من الموهبة فلن تكون كتابة الرواية صعبة جدًا عليهم، إذ يتغلبون على كل المصاعب بيسر. أن تكون شابًا يعني أن كامل جسدك مفعم بحيوية طبيعية. ويظهر التركيز والصبر عند الحاجة إليهما، ولن تكون بحاجة للبحث عنهما بنفسك أبدًا. فإن كنت شابًا وموهوبًا، كنت كمن حاز جناحين.

ورغم ذلك، حين ينحسر الشباب يفقد هذا العنفوان الحر حيويته وعبقريته الفطرية في معظم الحالات. بعد اجتيازك لعمر معين، لن تكون الأمور التي كنت تقوم بها بسهولة يسيرةً بعد الآن، مثلما تبدأ

سرعة رامي كرة القاعدة (البيسبول) بالتراجع بمرور الوقت. من الممكن طبعًا أن يعالج الناس تراجع الموهبة الطبيعية عندما ينضجون، مثلما يحول رامي الكرة نفسه إلى رامٍ أذكى يعتمد على الإبطاء . لكن ثمة حدود، وثمة إحساس بالخسارة بلا شك. من جهة أخرى، يحتاج الكتّاب الذين لا يتمتعون بموهبة كبيرة - أولئك الذين بالكاد يمكنهم النجاح- أن يؤسسوا قوتهم بمجهودهم الخاص، إذ عليهم تدريب أنفسهم لتحسين تركيزهم، وزيادة صبرهم. وهم مجبرون إلى حد ما على إبقاء هذه الصفات من أجل الموهبة. وفي أثناء تقدمهم بالاعتماد على هذه الصفات، قد يكتشفون فعلًا موهبة حقيقة داخلهم. إنهم يتعرقون ويحفرون حفرة عند أقدامهم بالرفش حين يصادفون بئرًا سرية عميقة للماء. هذا أمر عائد للحظ، ولكن ما جعل هذا الحظ الطيب ممكنًا هو كل التمرين الذي خضعوا له الذي منحهم القوة للاستمرار بالحفر. أتصور أن الكتّاب الذين برزوا في عمر متأخر قد مروا جميعًا بعملية مماثلة.

من الطبيعي أن يكون في العالم أشخاص (بعدد أصابع اليد فقط) يتمتعون بموهبة هائلة لا تخفت أبدًا، وتكون أعمالهم ذات جودة عالية. يمتلك هؤلاء القلة المحظوظون ينبوع مياه لا ينضب أبدًا بغض النظر عن مقدار ما يستخدمونه منه. وهو أمرٌ رائع في الأدب، فمن الصعب أن نتخيل تاريخ الأدب دون كتاب مثل شكسبير أو بلزاك أو دكنز، غير أن العمالقة في نهاية الأمر عمالقة، شخصيات أسطورية استثنائية، أما البقية الباقية من الكتّاب الذين ليس باستطاعتهم بلوغ قمم كهذه (وأنا منهم طبعًا) عليهم أن يكملوا ما ينقصهم من موهبتهم المخزونة بأي وسيلة استطاعوا، وإلا استحال أن يواصلوا كتابة

روايات قيمة، وهذه الأساليب والاتجاهات التي يتبعها الكتاب لفعل ذلك تصبح جزءًا من شخصياتهم وهو ما يميزهم عن غيرهم.

إن أكثر ما أعرفه عن الكتابة تعلمته من ممارسة الجري كل يوم، فهي دروس جسدية عملية أعرف بها مدى دفعي لنفسي، ومقدار الراحة المعقولة أو المفرطة، والمدى الذي يمكنني به بدء أمر ما والحفاظ عليه لائقًا ومتجانسًا. متى يصبح الأمر ضيق الأفق وجامدًا، إلى أي حد علي أن أكون واعيًا للعالم الخارجي وإلى أي مدى عليّ التركيز على عالمي الداخلي؟ إلى أي حد علي أن أكون واثقًا بقدراتي، ومتى يجب أن يراودني الشك فيها؟ أعرف أنني لو لم أصبح عداءً للمسافات الطويلة بعد أن بدأت الكتابة لما اختلف عملي اختلافًا واسعًا. مختلفًا بأي شكل؟ يصعب علي القول، لكن الأمر كان سيختلف حتمًا.

بكل الأحوال، أنا سعيدٌ أنني لم أتوقف عن ممارسة الجري كل هذه السنوات، والسبب في ذلك يعود لحبي الروايات التي كتبتها، وأنا متلهف لمعرفة الرواية القادمة التي سأكتبها. وباعتباري كاتبًا بقدرات محدودة - شخصًا غير كامل يحيا حياة ناقصة محدودة- فإن شعوري هذا يعد إنجازًا حقيقيًا، ولو وصفته بالمعجزة لكنت أبالغ. لكني أشعر أنها كذلك فعلًا. وإن كان الجري كل يوم يساعدني في تحقيق هذا فعلي أن أكون ممتنًا له.

يسخر الناس أحيانًا ممن يمارسون الجري كل يوم زاعمين أنهم يفعلون كل ما يستطيعون ليعيشوا عمرًا أطول، لكني لا أعتقد أن هذا هو السبب الذي يدفع أولئك لممارسة الجري، بل لأنهم يريدون أن يعيشوا الحياة إلى أقصى مدى. إن كنت تنوي أن تعيش سنواتك

بسعادة، فالأفضل أن تحياها بأهداف واضحة وأن تكون حيًا بمعنى الكلمة على أن تحياها مشوّش الفكر. وأنا أؤمن أن ممارسة الجري تساعدك على ذلك. أن ترهق نفسك إلى أبعد حد ضمن نطاق قدراتك الفردية هو جوهر الجري ومجاز الحياة، وذلك ينطبق على الكتابة أيضًا في نظري. وأعتقد أن الكثير من العدائين يوافقونني الرأي.

سأذهب إلى نادٍ رياضي قرب منزلي في طوكيو من أجل جلسة تدليك. ما يفعله المدرب ليس تدليكًا بقدر ما هو نظام لمساعدتي على إطالة عضلات لا يمكنني إطالتها وحدي على نحو جيد. فقد جعلها تمريني الشاق متصلبة، وإن لم أخضع لتدليك كهذا فقد ينهار جسدي قبل السباق مباشرة. من المهم أن تدفع جسدك إلى حدوده القصوى، لكن تجاوز هذه الحدود يجعل الأمر كله مضيعة للوقت.

المدرب الذي يدلكني امرأة شابة لكنها قوية. وتدليكها مؤلم جدًا، أو علي القول مفرط الإيلام. بعد نصف ساعة من التدليك تصبح ثيابي -حتى ثيابي الداخلية- مبللة، وتدهش المدربة لحالتي فتقول: «لقد جعلت عضلاتك تتصلب فعلًا، إنها متأهبة للتشنج، يصاب كثيرون بالتشنج وقتًا طويلًا. أتعجب حقًا أنك تستطيع العيش هكذا».

حذرتني إن كنت سأجهد عضلاتي على هذا النحو، فإن شيئًا ما سينهار عاجلًا أم آجلًا. قد تكون محقة، لكني أحمل مشاعر - أمل- ألا تكون كذلك، لأنني كنت أدفع عضلاتي إلى حدودها القصوى هكذا منذ زمن طويل. كلما ركزت على التدريب تصلبت عضلاتي. حين أرتدي حذاء الجري صباحًا وأنطلق، تكون قدماي ثقيلتين كأنني لن أتمكن من تحريكهما أبدًا. أبدأ الجري في الشارع ببطء ساحبًا قدمي على الأرجح. تمشي سيدة مسنة من الجوار بسرعة في الشارع

ولا أستطيع تجاوزها، لكنني أستمر في الجري، وتبدأ عضلاتي بالارتخاء تدريجيًا، وبعد عشرين دقيقة تقريبًا أصبح قادرًا على الجري بشكل طبيعي، فأبدأ بزيادة سرعتي، وبعد هذا يمكنني الجري آليًا، دون أي مشاكل.

بعبارة أخرى، إن عضلاتي من النوع الذي يحتاج وقتًا طويلًا للإحماء، وهي بطيئة في الانطلاق. لكنها ما إن تسخن حتى تمضي جيدًا لوقت طويل دون تعب. إنها العضلات التي تحتاجها لجري المسافات الطويلة، لكنها ليست مناسبة إطلاقًا للمسافات القصيرة، ففي الوقت الذي يبدأ فيه محركي بالدوران في سباق المسافات القصيرة يكون السباق قد انتهى. ليس لدي أي تفاصيل فنية حول سمات هذا النوع من العضلات، لكني أظنه فطري تقريبًا. وأشعر أن هذا النوع من العضلات مرتبط بالطريقة التي يعمل بها عقلي. أعني أن ذهن المرء يسيطر عليه جسده، أليس كذلك؟ أو أن الأمر بالعكس؛ الطريقة التي يعمل بها عقلك تؤثر في بنية جسدك؟ أو هل يؤثر الجسد والعقل في بعضهما بعضًا ويفعلان مباشرة؟ ما أعرفه أن الناس لديهم ميول محددة فطرية، وسواء أأحبها الشخص أم لا إلا أنها حتمية. يمكن تعديل هذه الميول، إلى حد ما، ولكن لا يمكن تغيير جوهرها مطلقًا.

ينطبق الأمر نفسه على القلب. يبلغ معدل نبضي خمسين نبضة في الدِقيقة تقريبًا، وهو ما أراه بطيئًا جدًا. (بالمناسبة، سمعت أن الفائز بالميدالية الذهبية في أولمبياد سيدني، نوكو تاكاهاشي، يبلغ معدل نبضه خمسًا وثلاثين نبضة في الدقيقة)، ولكن إن جريت لنحو ثلاثين دقيقة فإنه يرتفع إلى السبعين تقريبًا. بعد أن أجري بأقصى طاقتي

يقارب المئة، وهكذا فإنه بعد الجري فقط يرتقع نبضي إلى مستوى النبض لدى معظم الناس في وقت الراحة. وهذا جانب من دستور المسافات الطويلة. بعد أن بدأت الجري انخفض معدل النبض لدي في وقت الراحة بشكل ملحوظ، فقد صحح قلبي معدله ليتناسب مع وظيفة جري المسافات الطويلة، فلو كان عاليًا في وقت الراحة وصار أعلى أثناء الجري، لانهار جسدي. في أمريكا، كلما فحصتْ ممرضة نبضي قالت دومًا: «آه، لا بد أنك عدّاء». أظن أن معظم عدائي المسافات الطويلة الذين يجرون منذ وقت طويل مروا بتجربة مماثلة. حين ترى عدائين في البلدة، يسهل تمييز المبتدئين من المحنكين، فالذين يلهثون مبتدئون، والذين يتمتعون بنفَس محسوب هادئ هم المحنكون، فقلوبهم المتأملة تحسب الوقت ببطء. وحين نمر ببعضنا على الطريق، نصغي لإيقاع أنفاس بعضنا البعض، ونشعر بالطريقة التي يحسب بها الآخر الدقائق، مثلما يستشف كاتبان أسلوب وبيان بعضهما بعضًا.

لذا على أية حال، عضلاتي متصلبة بشدة الآن، ولم ترخها الاستطالة. لقد بلغت الذروة في التدريب، لكنها مع ذلك أصلب من المعتاد. أضطر أحيانًا إلى لكم ساقيّ بقبضتيّ عندما تتشنجان كي أرخيهما. (نعم، إنه يؤلم)، قد تكون عضلاتي عنيدة مثلي؛ أو حتى أكثر مني. إنها تتذكر أمورًا وتتحمل وتتحسن إلى حد ما، لكنها لا ترضخ للتسوية مطلقًا ولا تستسلم. هذا هو جسدي بكل حدوده وميزاته. تمامًا مثل وجهي، حتى إن لم يكن يعجبني لكنه الوجه الوحيد الذي حصلت عليه، لذا علي أن أتصرف. وما دمت أكبر، فلا بد أن أتقبل هذا. تفتح الثلاجة ويمكنك إعداد وجبة لطيفة – بل جميلة

حقًا- من بقايا الطعام. كل ما بقي تفاحة وبصلة وجبن وبيض، لكنك لا تتذمر، بل تتصرف وفق ما لديك. حين يتقدم بك العمر تتعلم حتى أن تكون سعيدًا بما لديك، وهذا أحد الجوانب الجيدة للتقدم بالعمر.

لقد مر وقت منذ أن جريت في شوارع طوكيو، التي ما تزال قائظة في سبتمبر. أواخر الصيف في المدينة هي أمر آخر. أركض بصمت وجسدي يتعرق بأكمله، وأشعر بقبعتي تتبلل دومًا. إن التعرق جزء من ظلي الصافي حين يقطر على الأرض، فتطرق قطرات العرق الرصيف وتتبخر على الفور.

ليس مهمًا أين تتجه، يظل التعبير على وجوه عدائي المسافات الطويلة هو نفسه. فكلهم يبدون كأنهم يفكرون بشيء ما أثناء جريهم، وقد لا يكون ذلك صحيحًا أبدًا، لكنهم يبدون كأنهم يفكرون باستغراق شديد. إنه لأمر مدهش أنهم جميعًا يجرون في حرارة كهذه، ولكن عند التفكير بالأمر، هذا ما أفعله أنا أيضًا.

أثناء جريي لمسار جينغو غاين تدعوني امرأة مررت بها، وتبين لي أنها واحدة من قرائي. هذا لا يحدث كثيرًا، لكنه يحدث أحيانًا. فأتوقف ونتحدث لدقيقة فتقول: «لقد كنت أقرأ رواياتك على مدى عشرين سنة»، لقد بدأت القراءة في أواخر سنوات مراهقتها وهي في الثلاثينيات الآن، فأقول لها: «شكرًا لك». نبتسم كلانا ونتصافح ونودع بعضنا. أخشى أن يدي كانت متعرقة جدًا. أواصل الجري، وتمضي هي لوجهتها، أينما كانت. وأواصل جريي نحو وجهتي، وأين يكون ذلك؟ نيويورك، طبعًا.

خمسة

٣ أكتوبر ٢٠٠٥. كمبرِج/ ماساشوستس

حتى لو كان شعري مربوطا على هيئة ذيل حصان حينها

في منطقة بوسطن أيام من كل صيف كريهة جدًا إلى حد أنك تشعر برغبة في لعن كل شيء يقع عليه نظرك. ومع ذلك إن استطعت تجاوزها فلن يكون الأمر سيئًا بقية الوقت. يهرب الأثرياء من الحرارة بالذهاب إلى ڤيرمونت أو كيب كود، ما يجعل المدينة هادئة وخالية. تقدم الأشجار التي تحد الممشى على طول النهر ظلًا وفيرًا باردًا، ويخرج طلاب جامعتي هارڤرد وبوسطن دومًا إلى النهر البراق للتدرب من أجل سباق القوارب، وتتشمس الشابات المرتديات البيكيني الكاشف على مناشف الشاطئ، ويستمعن إلى أجهزة التسجيل أو الآيبود. تتوقف عربة مثلجات وتنصب متجرًا. أحدهم يعزف الجيتار، لحنًا قديمًا لنيل يونغ، وكلب ذو شعر طويل يطارد القرص الهوائي بإخلاص، وطبيب نفسي ديمقراطي (كما تصورت ذلك على الأقل) يقود سيارته من طراز ساب بلونها النبيذي وغطائها القابل للطي على طول طريق النهر.

يظهر خريف نيو إنغلند - القصير والجميل- ويختفي، ويستقر أخيرًا. وشيئًا فشيئًا يتحول الأخضر الطاغي المحيط بنا إلى الأصفر

الشاحب. وفي الوقت الذي سأحتاج فيه إلى ارتداء بنطال فوق سروال الجري القصير ستدور أوراق الشجر الميتة في الريح وستتساقط ثمار البلوط على الأسفلت بطقطقة جافة وصماء. تجري السناجب المجتهدة في الجوار مثل المجانين محاولة جمع مؤونة كافية تقيتها طوال الشتاء.

حالما ينقضي الهالوين، ينطلق الشتاء مثل جابي ضرائب بارع بصمت واقتضاب. وقبل أن أعي الأمر غطت النهر طبقة سميكة من الجليد واختفت القوارب. يمكنك، إن أردت، أن تعبر النهر ماشيًا إلى الضفة الأخرى. لقد تعرت الأشجار من الأوراق واحتكت الأغصان الرقيقة ببعضها بعضًا بهبوب الريح مرتجفة مثل عظام مجففة. إن نظرت عاليًا إلى الشجر فسترى أعشاش السناجب التي تغط في النوم داخلها سريعًا وهي تحلم. وتطير أسراب الأوز قادمة من كندا لتذكرني أن الطقس أكثر برودة هناك في الشمال. الريح القادمة عبر النهر باردة وحادة مثل فأس مشحوذة حديًا، والأيام تصبح أقصر فأقصر، والغيوم أكثر كثافة.

يرتدي العداؤون القفازات والقبعات الصوفية التي تغطي آذانهم، وأقنعة الوجه، ومع ذلك تتجمد أطراف أصابعنا وتلسعنا شحمات آذاننا. لو اقتصر الأمر على الريح الباردة لكان ذلك هينًا، لأننا إن فكرنا أننا سنحتملها، فسنفعل نوعًا ما. لكن الضربة القاضية تكون عند هبوب العاصفة الثلجية، إذ يتحول الثلج أثناء الليل إلى هضاب ضخمة زلقة من الجليد تجعل الطريق غير سالك، لذا نتخلى عن الجري ونحاول الحفاظ على اللياقة بالسباحة في الأحواض المغلقة وبالركوب على الدراجات الثابتة التافهة، منتظرين حلول الربيع.

إن النهر الذي أتحدث عنه هو نهر تشارلز. يستمتع الناس بالتجول حول النهر، فبعضهم يمشي بتأنٍ، أو ينزهون كلابهم، أو يركبون الدراجة أو يجرون، بينما يستمتع الآخرون بالتزلج، (لا أتخيل كيف للعبة خطرة كهذه أن تكون ممتعة). يجتمع الناس على ضفاف النهر كأن مغناطيسًا جذبهم.

رؤية الكثير من الماء مثل هذا كل يوم هي بلا شك أمر مهم للبشرية، وقد يكون في قولي «للبشرية» شيء من التعميم، لكنني أعرف أن ذلك مهم حقًا لشخص واحد: أنا. فإن مر عليّ وقت دون رؤية الماء أشعر أن شيئًا يرشح مني ببطء. قد يكون ذلك مثل شعور عاشق للموسيقى حين يبتعد عن الموسيقى لوقت طويل، لأي سبب كان. وربما كان لنشأتي قرب البحر علاقة بذلك.

يتغير سطح الماء من يوم إلى آخر: في اللون وشكل الموج وسرعة التيار. تحدث تغيرات مختلفة في النباتات والحيوانات المحيطة بالنهر مع كل فصل، وتظهر الغيوم من كل الأحجام وتتحرك، ويعكس سطح النهر- الذي تنيره أشعة الشمس- هذه الأشكال البيضاء في ذهابها وإيابها، بأمانة أحيانًا وبتشويه أحيانًا أخرى. كلما تغير الفصل تقلب اتجاه الريح كأن أحدهم قد غيّر ناقل الحركة، ويستطيع العداؤون استكشاف كل ثغرة في التحول الموسمي بالإحساس بالرياح على بشراتهم ورائحتها واتجاهها. وفي وسط هذا التيار أدرك أنني مجرد قطعة صغيرة من الفسيفساء الهائلة للطبيعة، وأنني مجرد ظاهرة طبيعية قابلة للاستبدال، مثل ماء النهر الذي يجري تحت الجسر باتجاه البحر.

يذوب الثلج أخيرًا في شهر مارس وبعد جفاف الأوحال التي تتشكل بعد ذوبانها، وفي الوقت نفسه تقريبًا يبدأ الناس بالتخفف من

معاطفهـم الثقيلة والاتجاه إلى نهر تشـارلز، حيث سـرعان ما سـتطلع أزهـار الكـرز، وينتابني شـعور أن الميـدان جاهز أخيـرًا، لأن ماراثون بوسطن على الأبواب.

ورغم أنها بداية أكتوبر، فالطقس بارد جدًا لأجري لابسًا قميصًا بلا أكمام، ولكن الوقت مبكر جدًا أيضًا لألبس قميصًا بأكمام طويلة. لقد ظـل شـهر واحد فقط علـى ماراثون نيويـورك، وأنا على وشـك تقليل الأميـال والتخلـص من الإرهـاق الذي أصابني. لقد حان وقت شـحذ الأدوات. ومهما كانت المسـافة التي سـأجريها من الآن فصاعدًا فإنها لن تساعدني في السباق، بل إنها قد تُضعف فرصي.

حيـن أنظـر إلى مدونـة الجري خاصتـي، أرى أني اسـتعددت لهذا السباق بسرعة لائقة:

يونيو	١٥٦ ميلًا
يوليو	١٨٦ ميلًا
أغسطس	٢١٧ ميلًا
سبتمبر	١٨٦ ميلًا

يشكل الجدول هرمًا جميلًا. كان معدل المسافة أسبوعيًا في يونيو ستة وثلاثين ميلًا، ثم ثلاثة وأربعين ميلًا ثم خمسين، ثم ثلاثة وأربعين مرةً أخرى. أتوقع أن يكون أكتوبر مماثلًا ليونيو تقريبًا، أي ستة وثلاثين ميلًا في الأسبوع.

كما أنني اشـتريت حذاء جـري جديد من طراز ميزونو. جربت كل الأنـواع فـي المدينة الرياضية فـي كامبرِج، وانتهى بي الأمر إلى شـراء

حذاء ميزونو نفسه الذي أرتديه للتمرين، فهو خفيف وتوسيد النعل صلب بعض الشيء. يحتاج الحذاء بعض الوقت لترويضه، كما هي العادة. أحب كون هذا الطراز من الأحذية ليس فيه أي مزايا مساعدة إضافية، إنه اختياري الخاص لا أكثر، فلكل امرئ ما يهوى. سنحت لي الفرصة مرة للحديث إلى مندوب مبيعات من شركة ميزونو، فاعترف لي: «أحذيتنا بسيطة وليست لافتة، نحن نعتمد على الجودة لكنها ليست جذابة». أفهم ما يحاول قوله، فهذه الأحذية لا تتمتع بمزايا ولا بحس من الأناقة أو بشعار جذاب، لذا فإنها لن تغري المستهلك العادي كثيرًا. (بعبارة أخرى إنها سوبارو [1] في عالم الأحذية). كما أن نعل هذا النوع من الأحذية يمنحك إحساسًا بالثبات والثقة أثناء الجري. من واقع خبرتي أجدها شريكًا مثاليًا لمرافقتي في الستة والثلاثين ميلًا. لقد تحسنت جودة الأحذية كثيرًا في السنوات الأخيرة، لذا فإن الأحذية ذات الأسعار الباهظة، بصرف النظر عن الشركة المصنعة، لن تختلف كثيرًا. ومع هذا، يميز العداؤون التفاصيل الصغيرة التي تفرّق حذاءً عن آخر، وهم يبحثون دومًا عن هذه الجانب العاطفي.

سأروض هذا الحذاء الجديد، فلدي شهر فقط قبل السباق.

لقد تراكم الإنهاك بعد كل هذا التدريب، ولا يبدو أنني سأجري بسرعة، وأثناء جريي ببطء على طول نهر تشارلز، كانت الشابات اللاتي يظهر أنهن مستجدات في جامعة هارڤرد يتجاوزنني. كانت

(١) شركة سيارات يابانية حصلت على جائزة أكثر السيارات أمانًا على الطريق في الولايات المتحدة، تتميز بنظام الدفع الرباعي، كما أن السيارات من طراز إمبريزا من سوبارو متخصصة في السباقات الدولية وتحرز المراكز المتقدمة دومًا.

معظم هؤلاء الفتيات صغيرات ونحيلات ويلبسن قمصانًا ذات لون بني يميل للحمرة تحمل شعار هارڤرد، لهن شعر أشقر مربوط بذيل حصان ويحملن أجهزة آيبود حديثة جدًا ويجرين كالرياح. ستشعر حتمًا بالتحدي الشرس الذي ينبعث منهن، لا بد أنهن اعتدن تجاوز الآخرين، لا تجاوز الآخرين لهن في أغلب الظن. إنهن يبدون جميعًا مشرقات وبصحة جيدة وجذابات وجادات ومفعمات بالثقة بالنفس. يمكن القول، بالنظر إلى خطواتهن الطويلة وركلاتهن القوية الحادة، أنهن عداءات مسافات متوسطة نموذجيات، ولا تناسبهن المسافات الطويلة، فهن مهيآتٌ أكثر لجري قصير بسرعة عالية.

مقارنة بهن، كنت شديد التآلف مع الخسارة. تتجاوزني في هذا العالم أمور كثيرة، وخصوم كثيرون لا يمكنني هزيمتهم. لكن هؤلاء الفتيات لا يعرفن على الأغلب بقدر ما أعرف عن الألم، وقد لا يكون بهن حاجة ليعرفن ذلك طبعًا. تخطر لي هذه الأفكار العشوائية حين أرى شعورهن الفخورة المربوطة على شكل ذيل حصان تتأرجح إلى الأمام والخلف، وخطواتهن العنيفة. أتابع الجري، مع حفاظي على سرعتي المتأنية، على طول نهر تشارلز.

هل حظيت من قبل بمثل هذه الأيام المشرقة في حياتي؟ ربما القليل منها، ولكن إن كان لي شعر مربوط على هيئة ذيل حصان حينها، فلا أظنه سيتأرجح بفخر كما تفعل شعور هؤلاء الفتيات. ولن تركل ساقاي الأرض بقوة وأناقة مثلهن. ربما يكون كل هذا متوقعًا، فهؤلاءَ الفتيات طالبات مستجدات في جامعة هارڤرد الفريدة.

ومع ذلك، جميلة مراقبة هؤلاء الفتيات الجميلات أثناء جريهن. وحين أفعل تخطر لي فكرة واضحة: جيل يتولى زمام الأمور من

التالي، هكذا تسلم الأمور في هذا العالم، لذا فإنني لا أشعر بالاستياء إن تجاوزنني. للفتيات سرعتهن وإحساسهن بالوقت، ولي سرعتي وإحساسي بالوقت، والاثنان مختلفان كليًا، لكن هذا ما يجب أن يكون عليه الأمر.

أصادف غالبًا الأشخاص أنفسهم في الوقت نفسه حين أجري على طول النهر صباحًا. من هؤلاء امرأة هندية قصيرة تخرج للتنزه. إنها في الستينيات، كما أظن، لها ملامح لطيفة وتلبس دومًا ثيابًا أنيقة. وعلى نحو غريب- ربما ليس غريبًا جدًا في نهاية الأمر- كانت تلبس زيًا مختلفًا كل يوم، فلبست يومًا ساري أنيقًا، ولبست في وقت آخر قميصًا فضفاضًا يحمل اسم جامعة ما. إن لم تخني الذاكرة، لم يسبق لي أن رأيتها ترتدي الزي نفسه مرتين، وكان انتظار رؤية الثياب التي ستلبسها أحد مسراتي الصغيرة في جولة الجري الصباحية كل يوم.

ثمة شخص آخر كنت أراه يوميًا، كان رجلًا ضخمًا قوقازيًا يمشي نشيطًا ممسكًا برباط أسود كبير موصول بساقه اليمنى، ربما كان هذا إثر إصابة خطيرة. لقد كان يضع هذا الرباط الأسود لأربعة أشهر على حد علمي، فما الذي حدث لساقه يا ترى؟ وأيًا يكن ذلك، لم يبطئ من حركته بل كان يمشي بسرعة. وكان يستمع إلى الموسيقى من سماعات رأس ضخمة ويمشي بصمت وبسرعة في الممشى قرب النهر.

استمعت البارحة إلى أغنية رولنغ ستونز «بيغرز بانكويت» أثناء الجري. كانت لازمة الـ «هو هو» الطريفة تلك في أغنية «سيمپثي فور ذا ڤِل» المرافق المثالي للجري. وقد استمعت أمس الأول إلى أغنية «رپتايل» لإريك كلاپتن. أحب هذه الألبومات، ففيها شيء يثيرني،

ولا أمل الاستماع إليها أبدًا، وبخاصة «ريتايل»، فلا شيء يضاهي الاستماع إليها أثناء الجري الصباحي النشيط، وهي ليست صاخبة جدًا ولا مفتعلة، بل تتمتع بهذا الإيقاع المنتظم والنغم الطبيعي تمامًا. ينساب ذهني مع الموسيقى، وتجري قدماي على توقيت الإيقاع. أسمع أحيانًا أحدهم ينادي مختلطًا صوته بالموسيقى القادمة من السماعات: «انتبه إلى يسارك!»، فتمر بي دراجة سباق مجتازة إياي من يساري.

تخطر لي أثناء الجري أفكار أخرى حول كتابة الرواية. إذ يسألني الناس أحيانًا: «سيد موراكامي، إنك تعيش حياة صحية كل يوم، ألا يخطر لك أنك يومًا ما ستجد نفسك عاجزًا عن كتابة الروايات بعد اليوم؟» لا يقول الناس هذا كثيرًا حين أكون في الخارج، لكن يبدو أن الكثيرين في اليابان يرون أن كتابة الرواية عمل ضار بالصحة، وأن الروائيين منحطون بعض الشيء ويضطرون لعيش حياة خطرة من أجل الكتابة. ثمة رأي واسع الانتشار بأن عيش نمط حياة ضار بالصحة يبعد الكاتب نفسه عن العالم المدنس واكتساب نقاء ذي قيمة فنية. لقد تكونت هذه الفكرة عبر وقت طويل إذ تُشيع الأفلام والمسلسلات التلفزيونية هذا الشكل النمطي- أو الأسطوري إن أردنا إضفاء طابع إيجابي عليه- للمبدع.

أتفق مبدئيًا مع الرأي القائل إن كتابة الرواية هي نمط من العمل ضار بالصحة. فحين نجلس لكتابة رواية، حين نستخدم الكتابة لابتكار قصة، يطفو على السطح سم ما يكمن عميقًا في كل البشر، سواء أأحببنا ذلك أم لا. يتعين على كل الكتّاب مواجهة هذا السم، واكتشاف طريقة للتعامل معه مع وعيهم بخطورته، فما من نشاط

إبداعي في العالم الواقعي سينتج دون ذلك. (أرجوكم اغفروا لي هذا التشبيه الغريب: إن الجزء الأشهى من سمكة فوجو «السمكة الينفوخية» هو الجزء القريب من السم، وقد يكون هذا مشابهًا لما أتحدث عنه). وأيًا تكن طريقتك في نسجها، فهي ليست نشاطًا صحيًا.

إذن مبدئيًا ينطوي النشاط الإبداعي على عناصر ضارة بالصحة ولااجتماعية، أقر بهذا. ولهذا السبب فإن قلة من الكتاب والمبدعين حياتهم الحقيقية منحلّة أو يتظاهرون بأنهم لااجتماعيون، يمكنني فهم ذلك. أو بالأحرى لا أنكر هذه الظاهرة بالضرورة.

لكن يتعين علينا نحن الذين نأمل أن نحظى بمسيرة طويلة بوصفنا كتابًا محترفين إنشاء نظام مناعة ذاتية خاص بنا يمكننا من مقاومة السم الخطر (الفتاك في بعض الحالات) الذي يكمن في دواخلنا. إن فعلنا ذلك سنستعد استعدادًا فعالًا لسم أقوى. بعبارة أخرى، يمكن خلق سرد أقوى للتعامل مع هذه، لكننا بحاجة إلى قدر هائل من الطاقة لخلق نظام المناعة وإبقائه لفترة طويلة. علينا العثور على تلك الطاقة في مكان ما، وأين يمكننا العثور عليها بسوى كوننا الفيزيائي الأساسي؟

أرجو ألا تسيئوا فهمي؛ فأنا لا أعني أن هذا هو المسار الوحيد الصحيح الذي يتوجب على الكتاب طرقه. فمثلما أن في الأدب أنماطًا عديدة، لدينا أنماط كثيرة من الكتاب ولكلٍ نظرته الخاصة للعالم. وما يتعاملون معه مختلف، لأن أهدافهم مختلفة، وهذا يعني أنه لا وجود لشيء من قبيل طريق واحد صحيح للروائي. هذا واضح، لكن، صدقًا، إن أردت كتابة عمل طويل، فسأضطر إلى مضاعفة قوتي وصبري، وأعتقد أن هذا شيء يستحق القيام به، أو على الأقل سيكون فعله أفضل بكثير من عدم فعله. هذه ملاحظة سخيفة، لكن كما يقال:

إن كان ثمة ما يستحق أداءه، فإنه يستحق أن تبذل فيه قصارى جهدك، أو أكثر من ذلك في بعض الحالات.

يحتاج المرء أن يكون بصحة جيدة قدر استطاعته، ليتمكن من التعامل مع أمر مؤذٍ، هذا هو شعاري. بعبارة أخرى تحتاج الروح المضطربة إلى جسد سليم. قد يبدو ذلك متناقضًا، لكنه أمر آمنت به بقوة منذ أن أصبحت كاتبًا محترفًا. إن الصحة والمرض هما بالضرورة في اتجاهين متعاكسين من المنظور، إذ لا يعارض أحدهما الآخر، بل يكمل أحدهما الآخر بالأحرى، ويلتقيان معًا في بعض الحالات. يفكر الكثير من الأشخاص، بالطبع، الذين يتبعون نظامًا صحيًا في حياتهم بالصحة الجيدة فقط، بينما يفكر أولئك الذين يصابون بالمرض بذلك فقط، ولكن إن اتبعت وجهة النظر الأحادية هذه، فلن تكون حياتك مثمرة.

يكتشف بعض الكتّاب الذين كتبوا أعمالًا رائعة جميلة قوية في شبابهم أن الإرهاق قد استحوذ عليهم فجأة حين يبلغون عمرًا معينًا. ويبدو مصطلح الانطفاء الأدبي ملائمًا هنا، وقد تظل أعمالهم اللاحقة جميلة وقد يحمل إنهاكهم معناه الخاص، ولكن جلي أن الطاقة الإبداعية لهؤلاء الكتاب في تدهور. وهذا يحدث، كما أزعم، لعجز طاقتهم الجسدية عن التغلب على السم الذي يتعاملون معه. فقد تجاوزت الحيوية الجسدية التي كانت قادرة بشكل طبيعي حتى الآن على التغلب على السم، تخطت العتبة، وكانت فعاليتها في نظامهم المناعي تنحسر تدريجيًا. حين يحدث ذلك يصعب على الكاتب أن يبقى مبدعًا طبعًا، فقد انهار التوازن بين الطاقة الإبداعية والقدرات الجسدية التي تديمها. ويبقى للكاتب تطبيق الأساليب والتقنيات التي

نمّاهـا، مسـتخدمًا شـيئًا من الحرارة المتبقية لصهر شـيء إلـى ما يبدو عملًا أدبيًا، أسلوبًا مقيدًا لا يمكن له أن يكون رحلة سارة. ينهي بعض الكتـاب حيواتهم عند هـذه المرحلة، بينما يتخلى آخـرون عن الكتابة ويختارون مسارًا آخر.

أود تفـادي هـذا النـوع مـن الانطفـاء الأدبـي إذا كان ذلـك ممكنًا. تتلخـص فكرتـي عـن الأدب بأنه أمر أكثـر تلقائية وأكثر تماسـكًا، أمر يتمتـع بشـيء من الحيوية الفطرية الإيجابيـة. إن كتابة رواية، في رأيي، مثـل تسـلق جبل شـاهق، كفاح أعلى سـطح الجرف، بلـوغ القمة بعد تجربـة طويلـة وشـاقة. إمـا أن تتغلـب علـى قيـودك أو لا، واحـد مـن الأمرين. أحتفظ بهذه الصورة الداخلية دومًا حين أكتب.

لا حاجـة للقـول إنك ستخسـر يومًا ما، فالجسـد سـيتدهور بمرور الوقت حتمًا، وسـيهزم ويتلاشـى عاجلًا أم آجلًا. حين يتفسخ الجسد سـتختفي الـروح أيضًـا (غالبًا)، أدرك ذلـك تمامًا. على أيـة حال، أود تأجيـل اللحظة التي سـيهزم فيها السـم حيويتي ويتفـوق عليها لأطول مدة ممكنة، هذا ما أبتغيه بوصفي روائيًا. كما أنني في تلك اللحظة لن يكـون لـدي الوقت لأنطفئ، وهذا تمامًا سـبب مواصلتي الجري رغم قولهم «إنه ليس فنانًا».

سـيكون لـدي أمسـية قراءة فـي ٦ أكتوبر في معهد ماساشوسـتس، وبما أنني مضطر لإلقاء خطاب أمام الناس، فقد تدربت على الخطاب اليوم أثناء جريي (ليس بصوت عالٍ طبعًا)، وحين أفعل ذلك لا أستمع للموسيقى، بل أكتفي بالهمس بالإنجليزية في ذهني.

نادرًا ما أضطر لإلقاء خطاب أمام الناس حين أكون في اليابان، ولا أجـري أي حوارات. لكنـي أجريت عددًا من الحـوارات بالإنجليزية،

وأتوقع أنه إن سنحت الفرصة فسأجري المزيد منها مستقبلًا. هذا أمر غريب، لكن حين أضطر للحديث أمام جمهور أرى تحدثي بلغتي الإنجليزية البعيدة عن الكمال أكثر راحة من اليابانية، وأظن أن هذا يعود إلى سيطرة إحساسي بابتلاع بحر الكلمات لي حين أضطر للحديث بجدية عن أمر ما باليابانية. فأمامي عدد لا متناهٍ من الخيارات، احتمالات لامتناهية. بيني وبين اليابانية علاقة قوية باعتباري كاتبًا. لذا إن كنت سأتحدث أمام مجموعة كبيرة غير محددة من الناس، سأشعر بالاضطراب والإحباط عندما يواجهني ذلك المحيط الهائل من الكلمات.

مع اليابانية، أود التشبث قدر استطاعتي، بفعل الجلوس وحيدًا إلى مكتبي والكتابة. يمكنني في هذه المساحة المألوفة من الكتابة القبض على الكلمات والسياق بشكل فعال، بالطريقة التي أريدها تمامًا، وتحويلها إلى شيء ملموس. ففي النهاية، هذا هو عملي. ولكن حالما أحاول الحديث عن أمور كنت متأكدًا أنني وضحتها، ينتابني الشعور بشدة بأن شيئًا - شيئًا مهمًا جدًا- قد تسلل وهرب، ولا يمكنني ببساطة قبول هذا النوع من الضياع المربك.

حين أحاول كتابة شيء بلغة أجنبية تكون خياراتي وإمكاناتي اللغوية محدودة حتمًا، وبقدر ما أحب قراءة الكتب بالإنجليزية، فإن الحديث بالإنجليزية ليس من نقاط قوتي، لكن ذلك يشعرني براحة أكبر عند إلقاء خطاب. إذ أقول في نفسي، إنها لغة أجنبية فماذا ستفعل إذن؟ لقد كان هذا اكتشافًا ساحرًا لي، فمن الطبيعي أن أستغرق وقتًا طويلًا في التحضير، وقبل أن أصعد إلى المنصة سيتعين علي مراجعة خطاب بالإنجليزية يدوم ثلاثين أو أربعين دقيقة. لو قرأت خطابًا

مكتوبًا كما هو فسيبدو الأمر كله باهتًا للجمهور. عليّ اختيار الكلمات سهلة النطق بحيث يستطيع الناس فهمي، وأن أتذكر إضحاك الجمهور لإشعاره بالراحة، علي أن أجعل من يصغون إليّ يعرفون من أنا، وعلي كسب تأييد الجمهور إن أردته أن يستمع إليّ حتى إن كان ذلك لوقت قصير. ومن أجل ذلك، علي أن أتمرن على الخطاب مرات ومرات، الأمر الذي يتطلب جهدًا كبيرًا. لكن هذا النجاح الذي يأتي بتحدٍ جديد أيضًا.

إن الجري نشاط رائع تمارسه أثناء مراجعة خطاب. فحين أحرك ساقيّ، بلا وعي تقريبًا، أصفّ الكلمات بشكل منتظم في ذهني، وأقيس إيقاع الكلمات وكيف ستبدو. حين يكون ذهني مشغولًا بأمر ما يمكنني الجري لوقت طويل، محافظًا على سرعة طبيعية لا ترهقني. أحيانًا حين أتمرن ذهنيًا على خطاب، أضبط نفسي وأنا أقوم بكل أنواع الإيماءات وتعابير الوجه، وينظر إليّ الأشخاص الذين يمرون بي من الاتجاه المعاكس نظرة غريبة.

رأيت أثناء جريي اليوم إوزة كندية منتفخة ميتة قرب ساحل نهر تشارلز، وسنجابًا ميتًا أيضًا قرب شجرة. كان كلاهما يبدو كأنه غط في نوم عميق، لكنهما ميتان. كان وجهاهما هادئين، كأنهما تقبلا نهاية الحياة، كأنهما تحررا أخيرًا. قرب المرفأ رجل مشرد يلبس طبقات من الثياب الرثة، ويدفع عربة تسوق ويغني بصوت عالٍ «أمريكا الجميلة»، ولا يمكنني الحكم فيما لو كان يعني ذلك حقًا أو أنه كان ساخرًا جدًا.

على أية حال، لقد حل أكتوبر. سينتهي شهر آخر قبل أن أدرك ذلك، وسيبدأ فصل قاسٍ جدًا.

ستة

٢٣ يونيو ١٩٩٦. بحيرة ساروما، هوكايدو

لا أحد يضرب الطاولة بعد الآن، لا أحد يرمي كوبه

هل سبق لك أن جريت اثنين وستين ميلًا في يوم واحد؟ لم يمر معظم الناس في العالم (العاقلين إن أمكن القول) بتجربة مماثلة، فما من شخص طبيعي سيقدم على فعل أمر طائش كهذا. لكني فعلت ذلك مرة. كنت قد أنهيت سباقًا استمر من الصباح حتى المساء، وجريت اثنين وستين ميلًا. كان ذلك مستنزفًا جسديًا، وقد أقسمت لبعض الوقت بعد ذلك إني لن أجري ثانية. أشك أنني سأجرب الأمر مرة أخرى، ولكن من يعرف ما يخبئه المستقبل، فقد أقبل تحدي الألتراماراثون[1] يومًا ما ثانية، حين أنسى الدرس الذي تعلمته. عليك الانتظار حتى غد لتعرف ما الذي يخبئه غد.

بكل الأحوال، حين أتذكر هذا السباق الآن أرى أنه كان يعني لي الكثير باعتباري عداء. لا أعرف عمومًا ما أهمية أن تجري اثنين وستين ميلًا وحدك، لكن بوصفه فعلًا ينحرف عن المعتاد دون أن يخرق

(١) تسمية تطلق على أي سباق تتجاوز مسافته مسافة سباق الماراثون العادي التي تبلغ ٢٦,٢١٩ ميلًا

القيم الأساسية، فأنت تنتظر أن يقدم لك نوعًا خاصًا من إدراك الذات، إذ لا بد أن يضيف بضعة عناصر جديدة إلى لائحتك في إدراك من تكون، ومن ثم لا بد أن تتغير نظرتك للحياة ولألوانها وشكلها. لقد حدث هذا لي، لقد تحولت إلى حد ما، للأحسن أو للأسوأ.

ما سيأتي مبني على مشهد كتبته بعد السباق بأيام قليلة، قبل أن أنسى التفاصيل. وحين قرأت التفاصيل بعد ذلك بعشر سنوات، عادت إلي كل الأحاسيس والأفكار التي خطرت لي ذلك اليوم بتركيز حاد، وأظن أنك حين تقرأ هذا ستكوّن فكرة عامة عما خلّفه فيّ هذا السباق المؤلم، على صعيد الأمور السارة وغير السارة معًا، لكنك قد تقول لي إنك لم تفهم.

يقام هذا الألتراماراثون ذو الأميال الاثنين والستين كل عام قرب بحيرة ساروما في شهر يونيو في هوكايدو. سيكون ذلك موسم الأمطار في بقية اليابان، لكن هوكايدو تقع أقصى الشمال. تعد بداية الصيف في هوكايدو وقتًا ممتعًا من العام، رغم أن دفء الصيف في أقصى شمالها، حيث تقع بحيرة ساروما، ما يزال بعيدًا. حين يبدأ السباق في الصباح الباكر، يكون الطقس شديد البرودة، ويتعين عليك ارتداء الملابس الثقيلة. وحين تبدأ الشمس بالارتفاع في السماء، يسري الدفء في أوصالك شيئًا فشيئًا، ويخلع العداؤون - مثل حشرات تمر بفترة التحول- طبقة بعد طبقة من الملابس. وعند نهاية السباق، رغم أنني ظللت لابسًا قفازيّ، كنت قد خلعت ثيابي وأبقيت قميصًا بلا أكمام ولهذا شعرت بالبرد. ولو أمطرت لتجمدت حقًا، لكن لحسن الحظ، لم تهطل قطرة مطر واحدة رغم غطاء الغيوم المتلكئة.

يجري العداؤون حول سواحل بحيرة ساروما التي تقابل بحر أوخوتسك. لن تدرك حجم بحيرة ساروما إلا إن جريت المسار. تقع نقطة البداية في يوبيتسو، وهي بلدة تقع على الجانب الغربي من البحيرة، بينما يقع خط النهاية عند توكورو-شو (تعرف حاليًا باسم مدينة كيتامي)، على الجانب الشرقي. ينعطف الجزء الأخير من السباق نحو حديقة الأزهار الطبيعية في واكا، وهي مشتل ممتد طويل ضيق يواجه البحر. حين تبدأ الجولات، يكون المشهد فاتنًا، إذا افترضنا أنك قادر على إدراكه. لا ينظمون المرور على طول خط السباق، ولكن لا داعي لذلك لعدم وجود الكثير من السيارات والناس أساسًا. على جانب الطريق بقرات يمضغن الحشائش بكسل، ولا يبدين أدني اهتمام بالعدائين، لأنهن مشغولات جدًا بأكل العشب ليكترثن بكل هؤلاء الأشخاص غريبي الأطوار وأنشطتهم الغبية. أما العداؤون، فلا يملكون الوقت للانتباه إلى ما تفعله البقرات أيضًا. بعد الميل السادس والعشرين توجد نقاط تفتيش كل ستة أميال، وإن تجاوزت الوقت المسموح به للعبور، فإنك تُستبعد تلقائيًا، وهم صارمون جدًا في ذلك، ويستبعد كثير من العدائين كل عام. بعد أن سافرت كل هذه المسافة إلى أقصى اليابان للجري هنا، فلا أرغب حتمًا أن أستبعد في منتصف الطريق. أنا مصمم على التغلب على الحد الأقصى المعلن للوقت.

يعد هذا السباق واحدًا من سباقات الألتراماراثون الرائدة في اليابان، والحدث كله يديره أهل المنطقة بسلاسة وكفاءة، إنه حدث سعيد للمشاركة فيه.

ليس لدي الكثير لقوله عن الجزء الأول من السباق إلى الاستراحة عند الميل الرابع والثلاثين. فقد واصلت الجري بصمت، ولم يختلف الأمر كثيرًا عن جري المسافات الطويلة في أصباح يوم الأحد. وحسبت أنني لو أنهيت الميل في تسع دقائق ونصف، لتمكنت من إنهاء السباق في عشر ساعات. كما توقعت أنني سأنهيه في أقل من إحدى عشرة ساعة بعد إضافة وقت الراحة والطعام (واكتشفت لاحقًا كم كنت مفرطًا في التفاؤل).

عند الميل ٢٦,٢ لافتة تقول: «هذه مسافة الماراثون»، ورسم على الإسمنت خط أبيض على يشير إلى النقطة تمامًا. أبالغ قليلًا عندما أقول إن قشعريرة خفيفة سرت في جسمي لحظة تجاوزي هذا الخط، لأنها المرة الأولى التي أجري فيها مسافة تتجاوز الماراثون. كان هذا في نظري مضيق جبل طارق، الذي يقع خلفه بحر مجهول، فما الذي ينتظرني خلف هذا، ما المخلوقات المجهولة التي تعيش هناك، ليس عندي فكرة. لقد راودني -بطريقتي الخاصة البسيطة- الإحساس نفسه الذي لا بد أنه راود البحارة القدامى.

بعد عبور تلك النقطة، وحين كدت أصل الميل الواحد والثلاثين، شعرت بتغير طفيف في جسمي، كأن عضلات ساقيّ قد بدأت تتشنج. كنت جائعًا وظمآن أيضًا. وعزمت على أن أتذكر أن أشرب بعض الماء عند كل استراحة، سواء أكنت أشعر بالعطش أم لا. ورغم ذلك، ظل العطش يلاحقني مثل قدر سيء، مثل ملكة الليل ذات القلب الأسود. وشعرت بشيء من الانزعاج، فقد أنهيت نصف السباق فحسب، وإن شعرت بهذا الآن، فهل سأتمكن حقًا من إتمام الأميال الاثنين والستين؟

عند استراحة الميل الرابع والثلاثين، غيرت ثيابي وتناولت الوجبة الخفيفة التي أعدتها لي زوجتي. بدأت الشمس تعلو في السماء والحرارة ترتفع، فخلعت سروال الجري وارتديت قميصًا نظيفًا وسروالًا قصيرًا. كما غيرت حذائي من علامة «نيو بالنس» المخصص لجري الألتراماراثون (يوجد أشياء كهذه في العالم حقًا) من قياس ثمانية إلى ثمانية ونصف. أخذت قدماي تتورمان، ولهذا احتجت أن ألبس حذاء أكبر بنصف نمرة. لقد كان الجو غائمًا طوال الوقت، دون شمس تتخلل الغيوم، فقررت خلع قبعتي التي اعتمرتها لأحتمي من أشعة الشمس. واعتمرتها لأبقي رأسي دافئًا، أيضًا، إن أمطرت، ولكن لم يبدُ أن السماء ستمطر حينئذ. لم يكن الجو بالشديد الحرارة ولا بالقارس البرودة، بل كان الطقس مثاليًا لجري المسافات الطويلة. أكلت ظرفين من هلام الطاقة، وشربت بعض الماء، وقليلًا من الخبز والزبدة وبسكويتة، وقمت ببعض تمارين الاستطالة على العشب بحذر، ورششت ربلتي ساقيّ بمضاد للالتهاب. غسلت وجهي وتخلصت من العرق والغبار وذهبت إلى دورة المياه.

لا بد أنني ارتحت لعشر دقائق تقريبًا، لكني لم أجلس للحظة. فلو جلست، لما تمكنت، كما أظن، من النهوض واستئناف الجري ثانية.

سئلت: «هل أنت بخير؟»

«أنا بخير»، أجبت ببساطة، هذا كل ما استطعت قوله.

انطلقت إلى الطريق ثانية بعد شرب الماء وتمارين الاستطالة. وقد حان الآن وقت الجري والجري فقط حتى خط النهاية. وما إن انطلقت حتى أدركت أني لست على ما يرام. فقد تشنجت عضلات ساقي مثل

قطعة قديمة قاسية من المطاط. ما زال لدي الكثير من الطاقة، وتنفسي منتظمًا، لكن لساقيّ قرارهما المستقل. ما زالت لدي رغبة كبيرة في الجري، لكن لساقيّ رأيهما الخاص في ذلك.

تجاهلت ساقيّ المتمردتين وأخذت أركز على الجزء العلوي من جسدي، فأرجحت ذراعيّ أثناء الجري، جاعلًا الجزء العلوي من جسدي يتأرجح، ناقلًا الزخم إلى الجزء السفلي. وتمكنت من دفع ساقي إلى الأمام مستغلًا هذا الزخم (رغم تورم معصميّ بعد السباق). لا شك أن تكون سرعتك كسرعة الحلزون وأنت تجري بهذا الشكل الذي لا يختلف كثيرًا عن المشي السريع. أخذت عضلات ساقيّ تعود للعمل كعادتهما، ولكن ببطء شديد، كأنهما أدركتا عملهما، أو ربما أنهما أسلمتا نفسيهما للقدر. وتمكنت من الجري مثلما اعتدت، يا للسعادة.

ورغم عودة ساقيّ كانتا إلى العمل، فإن الأميال الثلاثة عشر من استراحة الميل الرابع والثلاثين حتى الميل السابع والأربعين كانت مضنية. إذ بدوت كقطعة لحم تفرم ببطء في مفرمة. أردت أن مضي قدمًا، لكن أخذ جسدي بكامله يتمرد. وبدا الأمر مثل سيارة تحاول صعود مرتفع أثناء تشغيل كابح التوقف، كأن جسدي تفكك وسرعان ما سينهار تمامًا. ومع نفاد الوقود وارتخاء اللوالب ووجود التروس الخطأ في المسننات، خففت سرعتي حثيثًا بينما كان العداؤون يتجَاوزوني واحدًا تلو الآخر. لقد سبقتني سيدة مسنة في السبعين من عمرها تقريبًا وصاحت قائلة: «اصمد!» يا إلهي، ماذا سيحدث في باقي الطريق؟ ما زال أمامي خمسة وعشرون ميلًا.

أثناء الجري، بدأت أجزاء مختلفة من جسدي- واحدًا إثر آخر- تؤلمني. فقد أخذ أولًا فخذي الأيمن يؤلمني ألمًا ممضًا، ثم انتقل الألم إلى ركبتي اليمنى، ثم إلى فخذي الأيسر، وغيره وغيره. وسنحت الفرصة لكل أعضائي أن تسترعي الانتباه وتبدي كل شكاواها، فصرخت واشتكت وصاحت مستغيثة، وحذرتني أنها لن تقبل ذلك بعد اليوم. كان جري اثنين وستين ميلًا عندها تجربة مجهولة، ولكل عضو منها عذره، أفهم ذلك تمامًا. ولكني لم اطلب منها الآن إلا أن تهدأ وتواصل الجري. حاولت التحدث إلى كل عضو ليبدي قليلًا من التعاون، مثلما كان دانتن أو روبيسبيير[1] يحاولان بفصاحتهما إقناع مجلس القضاء الثوري الساخط والمتمرد. لقد شجعتها وتمسكت بها ولاطفتها وعنفتها وحاولت تحفيزها «القليل بعد يا أصحاب، لا يمكنكم التخلي عني الآن». ولكن إن فكرتَ بالأمر- وقد فكرتُ بالأمر فعلًا- فقد انتهى الأمر بدانتن وروبيسبيير بقطع رأسيهما.

أخيرًا، وبعد أن استخدمت كل الحيل، نجحت في تحمّل الأمر على مضض وجري ثلاثة عشر ميلًا بألم مبرّح .

أنا لست إنسانًا، أنا قطعة من آلة، لست بحاجة للإحساس بشيء، بل أمضي فحسب.

هذا ما قلته لنفسي، وهذا تقريبًا كل ما فكرت به، وهذا ما جعلني أكمل. لو كنت امرأً حيًا من لحم ودم لانهرت من الألم. كان ثمة كائن

---

(١) جورج جاك دانتون (١٧٥٩-١٧٩٤) من زعماء الثورة الفرنسية في مراحلها الأولى كما أنه الرئيس الأول للجنة الأمن العام، وماكسيمليان روبيسبيير (١٧٥٨-١٧٩٤) محام وأحد الشخصيات المؤثرة في الثورة الفرنسية، وهو أحد أشهر السفاحين إذ أمر بإعدام ١٧ ألف مواطن فرنسي، وهذه كانت نقطة الخلاف بينه وبين دانتن الذي استاء من الإعدامات الكثيرة والعنف مما كلفه حياته.

يدعي أنا حتمًا، ويلازمه إدراك هو الذات. ولكن عند تلك النقطة، كان علـي إرغـام نفسـي على الإيمان بأن هذه أشـكال مريحـة لا أكثر. إنها طريقة غريبة في التفكير وشـعور غريب بلا شـك: الوعي يحاول إنكار الوعي. عليك إقحام نفسـك في مكان جامد، وقد أدركت بالغريزة أن هذه هي الطريقة الوحيدة للنجاة.

أنا لسـت إنسـانًا، أنا قطعة من آلة، لست بحاجة للإحساس بشيء، بل أمضي فحسب.

كررت ذلك مثل لازمة، تكرارًا حرفيًا آليًا، وحاولت جاهدًا تقليص العالم المحسـوس إلى أضيق حد. كل ما استطعت رؤيته كان الأرض على بعد ثلاث ياردات، ولا شيء أكثر. يتكون عالمي كله من الأرض علـى بعـد ثـلاث يـاردات، لا حاجـة للتفكير بمـا وراء ذلك. السـماء والريـاح، الحشـائش والأبقـار التـي تمضغهـا، الجمهـور، الهتافـات، البحيرة، الروايات، الماضي، الذاكرة؛ لم تعنِ لي هذه شيئًا. أن أجري اليـاردات الثـلاث القادمة؛ كان هذا هو سـببي الصغير للعيش بوصفي إنسانًا، لا. أنا آسف، بوصفي آلة.

كنت أتوقف كل ثلاثة أميال وأشـرب الماء عند المحطة، وأمارس قليـلًا مـن تماريـن الاسـتطالة بنشـاط في كل مـرة أتوقف فيهـا. كانت عضلاتـي قاسـية بقـدر خبـز مقصف عمره أسـبوع، لا أصـدق أن هذه عضلاتي. كانوا يقدمون برقوقًا مخللًا في إحدى محطات الاستراحة، فأكلت واحدة. لم أعلم أن البرقوق المخلل لذيذ هكذا. انتشـر الملح والطَعم الحامض في فمي واجتاح كامل جسدي بهدوء.

لعل الأفضل أن أمشي بدلًا من إرغام نفسي على الجري، وهذا ما يفعله الكثير من العدائين، مانحين سيقانهم بعض الراحة أثناء المشي.

لكني لم أمشِ خطوة واحدة، توقفت كثيرًا من أجل تمارين الاستطالة، لكني لم أمشِ. فلم آتِ هنا لأمشي، بل أتيت لأجري. كان هذا السبب - السبب الوحيد- الذي دعاني للسفر كل هذه المسافة إلى الطرف الأقصى من شمال اليابان. ومهما كنت بطيئًا في جريي فإني لم أفكر بالمشي، كانت هذه القاعدة. إن كسرت إحدى قواعدي مرة، فسأكسر المزيد. ولو فعلت ذلك، لكان من شبه المستحيل إنهاء هذا السباق.

حينما كنت أقاسي هذا كله، شعرت أنني عبرت شيئًا ما عند الميل السابع والأربعين. هذا ما أحسسته. عبرت هي الطريقة الوحيدة لوصفه. كأن جسدي قد عبر حقًا جدارًا حجريًا. لا أستطيع تذكر في أي لحظة انتابني الشعور بأنني سأنجح، لكني فجأة، لاحظت أنني كنت على الجانب الآخر. كنت موقنًا أني سأنجح. ليس لدي فكرة عن المنطق أو العملية أو النهج في ذلك، لكني كنت ببساطة مؤمنًا بواقع أنني عبرت.

بعد ذلك، لم أكن مضطرًا للتفكير ثانية، أو بدقة أكبر، لم تكن بي حاجة لأحاول واعيًا التفكير بعدم التفكير. كل ما علي فعله هو أن أمضي مع التيار وسأصل إلى هناك تلقائيًا، وإن أقنعت نفسي بذلك فستدفعني قوة ما بشكل طبيعي إلى الأمام.

اجرِ هذه المسافة ولا شك أنه سيكون مرهقًا. ولكن التعب عند هذه النقطة لم يكن مشكلة كبيرة. لقد كان الإنهاك في هذا الوقت هو الحالة الراهنة. لم تعد عضلاتي مجلسًا قضائيًا ثوريًا ساخطًا، ويبدو أنها كفت عن الشكوى، ولم يضرب أحد الطاولة، ولم يلق أحد بكأسه. تقبلت عضلاتي بصمت هذا الإنهاك بوصفه حتمية تاريخية وناتجًا حتميًا للثورة. لقد تحولت إلى كائن بوضع التشغيل الآلي،

هدفه الأوحد أرجحة ذراعيه بإيقاع إلى الأمام والخلف، وتحريك ساقيه خطوة واحدة كل مرة. لم أفكر بشيء، ولم أشعر بشيء، وأدركت فجأة أن كل الألم الجسدي قد تلاشى. أو ربما اندس في زاوية لامرئية، مثل قطعة أثاث قبيحة لا يمكنك التخلص منها.

في هذه الحال، وبعد أن عبرت هذا الحاجز اللامرئي، بدأت بتجاوز الكثير من العدائين الآخرين. وما إن تجاوزت نقطة التفتيش قرب الميل السابع والأربعين، الذي يتعين عليك بلوغه بأقل من ثماني ساعات وخمس وأربعين دقيقة وإلا استُبعدت، بدأ كثير من العدائين، على عكسي، بتخفيف سرعتهم، وتوقف بعضهم عن الجري وبدأوا المشي. من تلك النقطة حتى خط النهاية لا بد أنني تجاوزت المئتين، أو أني أحصيت منهم حتى بلغت المئتين، وتجاوزني شخص آخر مرة أو مرتين فقط. استطعت إحصاء العدائين الذين تجاوزتهم لأني ليس لدي شيء آخر أفعله، فقد كنت في خضم إنهاك عميق تقبلته كليًا، وواقع أنني كنت ما أزال قادرًا على الجري، ولم يكن في العالم شيء أتمناه أكثر.

ولأني كنت في وضع التشغيل الآلي، وأخبرني أحدهم أن أواصل الجري فلربما جريت أكثر من اثنين وستين ميلًا. هذا غريب، ولكن في النهاية كنت بالكاد أعرف من أنا أو ماذا كنت أفعل. ينبغي أن يكون هذا إحساسًا منبهًا جدًا، لكن الأمر لم يكن هكذا. فقد دخل الجري حينها عالم الماورائيات. في البدء كان فعل الجري، ولازمه ذلك الكيَان المعروف بوصفه أنا. أنا أجري؛ إذن أنا موجود.

وقد اشتد هذا الإحساس بالتحديد عندما دخلت الجزء الأخير من السباق، حديقة الأزهار الطبيعية على شبه الجزيرة الطويلة الطويلة. إنه

نـوع من الامتداد التأملي التفكري. كان المشـهد على امتداد السـاحل جميـلًا، وقـد غمرتني رائحة بحر أوخوتسـك. حل المسـاء (بدأنا في الصبـاح الباكر)، وكان للجو نقاء خاصًا. ووسـعني أيضًا تنشـق رائحة العشب الداكن لبداية الصيف. كما رأيت بعض الثعالب وقد اجتمعت فـي الحقـل، تنظـر إلينـا- العدائين- بفضـول. غيوم كثيفـة وثقيلة مثل منظـر مـن لوحـة لمشـهد بريطاني مـن القرن التاسـع عشـر، قد غطت السـماء. لـم تهـب ريح على الإطـلاق. ومشـى كثير مـن العدائين من حولـي بصمـت نحـو خـط النهايـة، ومنحنـي كونـي بينهـم إحساسًـا بالسعادة. شهيق، زفير. لـم ينقطع نفسي مطلقًا. كان الهواء يمر داخلي بهـدوء ثـم يخـرج، وقلبـي الصامـت ينبسـط وينقبض مرة بعـد أخرى بمعـدل ثابت. كانـت رئتاي - مثـل كير العامل- تدخلان الأكسـجين النقي إلى جسـدي بإخلاص، وأنا أشعر بعمل كل هذه الأعضاء وأميز كل صـوت تطلقـه. كان كل شـيء يعمل على نحو جيـد. هتف الناس الذيـن يحيطـون بالطريق لنا قائليـن: «اصمدوا! لقد وصلتـم تقريبًا!». كانت هتافاتهم تخترقني تمامًا، مثل الهواء الصافي، وأصواتهم تعبرني بنقاء إلى الجهة الأخرى.

أنا أنا و لسـت أنا في الوقت نفسـه، هذا ما شعرت به. شعور هادئ ساكن. لم يكن العقل مهمًا جدًا. كنت أعرف بالطبع بوصفي روائيًا أن عقلـي مهـم لأداء عملي، وإن اسـتبعدت العقل فلـن أكتب قصة بديعة مـرة أخـرى. ومـع ذلك، لم يبد عقلـي مهمًا في ذلـك الوقت، لم يكن العقل مسألة مهمة.

حين أقترب عادة من نهاية الماراثون، كل ما أريد فعله هو الخلاص وإنهاء السباق بأسرع ما يمكن، هذا كل ما أفكر به. ولكن حين اقتربت

مـن إنهـاء هـذا الألتراماراثون لـم يخطـر لي هذا حقًا. إن نهاية السـباق ليسـت إلا علامة مؤقتة بلا أهمية كبرى. والأمر نفسـه في حياتنا، إذ لا تعنـي النهايـة أن للوجـود معنـى. تحـدَد نقطـة النهاية بوصفهـا علامة مؤقتـة، أو ربمـا مجازًا غير مباشـر لطبيعـة الوجود الزائلة. إنه فلسـفي جدًا؛ ولا يعني أنني أفكر في هذه النقطة كم كان فلسـفيًا، لقد اختبرت هذه الفكرة بصورة مبهمة، ليس بالكلمات بل بإحساس جسدي.

ورغـم ذلـك، حين وصلت خط النهاية في توكورو-شـو، شـعرت بسـعادة كبيرة. أشـعر بالسـعادة دومًا حين أصل خط النهاية في سـباق للمسـافات الطويلـة، لكـن هـذه المـرة أرهقتنـي حقًا. رفعـت قبضتي اليمنـى فـي الهـواء. كانت السـاعة ٤:٤٢ مسـاءً. إحدى عشـرة سـاعة واثنتان وأربعون دقيقة منذ بداية السباق.

جلسـت للمـرة الأولـى منذ نصف يوم ومسـحت عرقي، وشـربت بعض المـاء، وسـحبت حذائـي لأخلعه، ومططـت كاحلي بحذر حين كانت الشـمس تغيب. أخذ شـعور جديد يغمرني في هذه المرحلة؛ لم يكـن عميقًـا كالشـعور بالفخر، لكنه إحسـاس بالاكتمـال على الأقل. شعور شخصي بالسعادة والراحة لأنني قبلت القيام بأمر خطر وما زال لدي القوة لاحتماله. كان شـعور الراحة يفوق شـعور السعادة في هذه الحالة. كأن في داخلي مثل عقدة محكمة ترتخي شيئًا فشيئًا، عقدة لم يسبق لي أبدًا، حتى ذلك الحين، أن علمت بوجودها.

بعـد هذا السـباق قرب بحيرة سـاروما رأيت أنه مـن الصعب نزول الـدرج. فقـد ارتعشـت سـاقاي ولـم أتمكن من مسـاندة جسـدي، كأن ركبتيّ توشـكان على الانهيار. كان علي أن أمسـك بحاجز الدرج كي أنـزل، لكن سـاقاي شـفيتا بعد بضعـة أيام وتمكنت مـن صعود الدرج

ونزوله كالعادة. اعتادت ساقاي جري المسافات الطويلة بمرور سنوات عديدة. واتضح لي أن المشكلة الحقيقية، كما ذكرت سابقًا، كانت يداي، فمن أجل إنعاش عضلات ساقيّ المتعبة، كنت أؤرجح يديّ في الهواء إلى الأمام والخلف بقوة، وأخذ معصمي الأيمن يؤلمني في اليوم الذي تلا السباق واحمرّ وتورم. لقد جريت الكثير من سباقات الماراثون، لكن هذه المرة الأولى التي دفعت فيها ذراعاي، لا ساقاي، الثمن الأكبر.

لم تكن النتيجة الأكثر أهمية لجري الألتراماراثون جسدية بل ذهنية. فما انتهيت إليه كان إحساسًا بالنعاس، وقبل أن أدرك شعرت أنني مغطىً بغشاء رقيق، شيء دعوته وقتها كآبة العدّاء (رغم أن الشعور الحقيقي كان أقرب إلى بياض الحليب) . لقد فقدت الحماس الذي أتمتع به دومًا نحو فعل الجري نفسه بعد هذا الألتراماراثون. كان الإنهاك عاملًا، لكنه لم يكن السبب الوحيد، فلم تعد الرغبة بالجري صافية كما كانت من قبل. لا أدري لماذا، ولكنه كان أكيدًا: لقد حدث لي أمر ما؛ فقد تراجع مقدار جريي بعد ذلك، فضلًا عن المسافات التي أجريها، تراجعًا ملحوظًا.

وظللت بعد هذا أتبع جدولي المعتاد في جري ماراثون واحد كامل في العام. لا يمكنك أن تنهي ماراثون إن كنت فاتر الهمة. لذا فإن أنجزت عملًا مقبولًا في التدريب وعملًا مقبولًا في إنهاء السباقات. لكن هذا لم يتجاوز مطلقًا مستوى العمل المقبول بما يكفي. كأن ارتخاء تلك العقدة التي لم يسبق لي ملاحظتها من قبل قد أضعف اهتمامي معه. ولا يعني هذا تراجع رغبتي في الجري فحسب، ففي الوقت الذي فقدت فيه شيئًا ما، كان شيء آخر جديد قد مد

جـذوره عميقًا في داخلـي بوصفي عدّاء. وعلى الأغلـب تولدت كآبة العداء غير المألوفة هذه عن عملية وجود شيء أثناء دخول شيء.

ومـاذا عـن هـذا الشـيء الجديـد داخلـي؟ لا يمكنني العثور على الكلمات المناسـبة لوصفه، لكنه قد يكون شـيئًا قريبًا من الاستسـلام، وإن أردتُ المبالغـة قليـلًا، لقلـت كأني بإنهاء سـباق الاثنين والسـتين ميلًا قد دخلت مكانًا مختلفًا. بعد أن تلاشى إنهاكي في موضع ما بعد الميل السابع والأربعين، دخل ذهني في حالة خواء يمكنك أن تسميها فلسفية أو دينية، فقد حرضني شيء ما على أن أصبح أكثر تعمقًا، وغيّر هـذا الاسـتبطان الجديـد موقفي مـن فعل الجـري. ربما لـم يعد لدي الموقـف البسـيط الإيجابي الـذي كان لـدي دومًا في الرغبـة بالجري مهما حدث.

لا أدري، ربمـا كنت أبالغ في ذلك. ربما جريت كثيرًا وتعبت، كما أننـي كنـت في أواخر الأربعيـن وكنت أواجه عوائق جسـدية لا يمكن تفاديهـا لشـخص بمثل عمري. ربما كنت أتقبـل حقيقة أنني تجاوزت ذروتـي الجسـدية، أو ربما كنت أمر بإحباط سـببه أمـر يصيب الذكور يماثل سـن اليأس، ربما كانت كل هذه العوامل المختلفة قد اجتمعت فـي خليـط غامض داخلي. وبما أنني متورط في هذا، فسـيصعب علي تحليله بموضوعية. أيًا كان، فقد سميته كآبة العداء.

فعليًا، جعلني إتمام الألتراماراثون مفرط السعادة ومنحني شيئًا من الثقة. فما زلت حتى الآن سـعيدًا لأني شـاركت بالسـباق. ومع ذلك، كان علي أن أتعامل مع الآثار اللاحقة نوعًا ما. لقد عشت هذا التدهور بعد هذا لوقت طويل، لكن لا يعني هذا أن لدي تاريخًا هائلًا أتحدث عنـه. كلمـا جريت سـباق ماراثون كامـلًا، تراجع توقيتـي أكثر. لم يعد

التمريـن والتسـابق أكثـر من شـكليات أقوم بهـا، ولـم يعـودا يحفزاني كالسابق. كان مقدار الإدرينالين الذي أفرزته في يوم السباق قد تراجع درجة، وبسبب هذا حولت تركيزي أخيرًا من الماراثونات الكاملة إلى السباقات الثلاثية (الترياثلون) وبت متحمسًا أكثر للعب السكواش في النادي الرياضي. لقد تغير نمط حياتي تدريجيًا، ولم أعد أعتبر الجري هـدف الحيـاة. بعبارة أخرى، نشـأت فجـوة ذهنية بيني وبيـن الجري، مثلما تفقد الشعور الأولي المجنون حين تقع في الحب.

أعرف الآن أنني بدأت أخيرًا بالابتعاد عن ضباب كآبة العداء الذي أحاطنـي لفتـرة طويلـة. ولا يعني ذلـك أنني تخلصت منـه تمامًا، لكن أشعر بشيء يبدأ بالاشتعال. حين أعقد رباط حذائي في الصباح، أرى علامة باهتة لشـيء مـا في الهواء، وبداخلـي. أود الاعتناء بهذا البرعم الـذي نبـت، تمامًا مثلما سـأركز على ما يحدث مع جسـدي، لأنني لا أرغب بالذهاب في الاتجاه الخطأ، أو أن أفوت سماع صوت أو رؤية مشهد.

للمـرة الأولـى منـذ وقـت طويـل أشـعر بالرضـا للجـري كل يـوم اسـتعدادًا للماراثـون القـادم. لقد فتحـت دفترًا جديـدًا، وفتحت غطاء علبة جديدة من الحبر، وكتبت شـيئًا جديدًا. لا يمكنني حقًا أن أشـرح تمامًـا لـمَ أشـعر بالأريحية تجاه الجـري الآن، ربما أحيـت العودة إلى كمبـرج وضفاف نهر تشـارلز أحاسـيس قديمة. ربما أثارت المشـاعر الدافئة التي أحملها لهذا المكان ذكريات تلك الأيام حين كان الجري مركزيًا في حياتي. أو ربما كان هذا ببسـاطة أمرًا يتعلق بمرور الوقت، ربمـا كان علـي فقط أن أخضـع لتغيير داخلي حتمـي، والفترة اللازمة لحدوث هذا تقترب من نهايتها.

حين أكتب يخطر لي شتى الأفكار، وهذا ما أظنه يصدق على كثير ممن يحترفون الكتابة. لا أكتب بالضرورة كل ما يخطر لي؛ إن الأمر فقط أنني أفكر ببعض الأمور حين أكتب. أرتب أفكاري، فتأخذ الكتابة والتنقيح والمراجعة تفكيري إلى منحى أعمق. وأيًا كان مقدار ما أكتب، فإني لا أصل إلى استنتاج، وأيًا كان مقدار التنقيح، فإني لا أصل إلى وجهة أبدًا. حتى بعد عقود من الكتابة، ما زال الأمر نفسه صحيحًا. كل ما أفعله هو تقديم بعض الفرضيات أو إعادة صياغة القضية، أو العثور على تماثل بين بنية المشكلة وشيء آخر.

إن أردتَ الصدق، فأنا لا أفهم حقًا أسباب كآبة العداء، أو لمَ بدأت تتلاشى الآن. من المبكر جدًا تفسيرها جيدًا. ربما يكون الأمر الوحيد الذي أستطيع قوله حتمًا: هذه هي الحياة. ربما كان الأمر الوحيد الذي نستطيع فعله هو قبولها، دون أن نعرف ما يجري حقًا. مثل الضرائب وارتفاع التيار وانخفاضه، وموت جون لينن، وأخطاء الحكام في كأس العالم.

على أية حال، لدي إحساس واضح أن الوقت أصبح دورة مكتملة، وأن دورة قد اكتملت. لقد عاد الجري ليكون جزءًا سعيدًا وضروريًا من حياتي اليومية، وبت أجري بانتظام مؤخرًا، يومًا بعد يوم، ولم يعد تكرارًا آليًا، أو شعيرة إلزامية. يشعر جسدي برغبة طبيعية في الخروج إلى الشارع والجري، تمامًا مثلما أكون ظمآن وأتوق إلى عصير فاكهة طازجة. أتطلع الآن لماراثون مدينة نيويورك في ٦ نوفمبر، لأرى مدى استمتاعي بالسباق، ومدى رضاي عن الجري، ومستوى أدائي.

لا أهتم بالوقت الذي أجريه، يمكنني تجربة كل ما أريد، لكني أشك في قدرتي على الجري كما اعتدت. أنا مستعد لقبول ذلك. هذه

ليست إحدى وقائعي الأسعد، ولكن هذا ما يحدث حين يتقدم بي السن، ومثلما أن لي دورًا علي أداءه، فكذلك هو الوقت. يؤدي الوقت عمله بإخلاص أكبر، وبدقة أكبر أكثر مما أفعل. منذ بدء الزمان (أتساءل متى حدث هذا؟)، كان الوقت يتقدم دون لحظة راحة، وكان أحد امتيازات أولئك الذين تجنبوا الموت باكرًا هو الحق المبارك في التقدم بالسن. إن شرف تقهقر الجسد ينتظر، وعليك أن تعتاد هذا الواقع.

إن منافسة الوقت ليست مهمة. الأهم عندي الآن هو مدى قدرتي على إمتاع نفسي، وإن كنت قادرًا على إتمام ستة وعشرين ميلًا بإحساس بالرضا. سأستمتع وأقدر الأشياء التي لا يمكن التعبير عنها بالأرقام، وسأتلمس الإحساس بالفخر الذي يأتي من مكان آخر قليلًا.

أنا لست شابًا يركز على تحطيم الأرقام القياسية، ولا آلة جامدة تقوم بالحركات. أنا لست سوى كاتب محترف (صادق على الأرجح) يعرف حدوده، ويريد التمسك بقدراته وحيويته لأطول وقت ممكن.

شهر واحد قبل ماراثون مدينة نيويورك.

سبعة

٣٠ أكتوبر ٢٠٠٥ - كامبريدج/ ماساشوستس

خريف في نيويورك

هطل مطر بارد على نيو إنغلند عشرة أيام، كأنه يبكي هزيمة بوسطن ريد سوكس في المباريات الإضافية (لقد خسروا كل مباراة في سلسلة سوكس مقابل سوكس مع شيكاغو). مطر خريفي طويل. كانت تمطر بغزارة أحيانًا وبهدوء أحيانًا أخرى؛ وقد تبرق أحيانًا مثل فكرة متأخرة لكنها لم تتضح تمامًا. كانت السماء من أولها حتى آخرها مغطاة بغيوم كثيفة رمادية خاصة بهذا الإقليم. تباطأ المطر وقتًا طويلًا مثل متسكع، ثم قرر في النهاية أن يتحول إلى مطر غزير. عانت البلدات من نيوهمپشاير حتى ماساشوستس من الدمار بفعل المطر، وانقطع الطريق السريع المتبقي في عدة مواضع. (أرجو أن تفهم أنني لا ألوم ريد سوكس على كل ذلك). لدي عمل يتعين علي إنجازه في الكلية في ماين، وكل ما أتذكره من الرحلة كانت القيادة في هذا المطر الكئيب. يكون التنقل في هذه المنطقة ممتعًا في العادة، إلا في منتصف الشتاء. لكن رحلتي هذه المرة لم تكن ممتعة جدًا لسوء الحظ. كان الفصل متأخرًا جدًا ليكون صيفًا، ومبكرًا جدًا على ألوان الخريف. وأمطرت بغزارة، كما أن مساحات الزجاج الأمامي لسيارتي المستأجرة لم تعمل جيدًا، وكنت منهكًا حين عدت إلى كمبرج في وقت متأخر من الليل.

يوم الأحد، ٩ أكتوبر، شاركت في سباق في الصباح الباكر، ولم تزل تمطر. لقد كان هذا نصف ماراثون يقيمه الاتحاد الرياضي في بوسطن كل عام في هذا الوقت، وهي المنظمة نفسها التي تقيم ماراثون بوسطن في الربيع. يبدأ السباق من ملعب روبرتو كليمنت، قرب متنزه فينواي ويجتاز بركة جامايكا، ثم يعود داخل حديقة فرانكلن للحيوانات وينتهي تمامًا من حيث بدأ. شارك هذا العام حوالي ٤٥٠٠٠ شخص.

لقد جريت هذا السباق بصفته إحماء لماراثون مدينة نيويورك، لذا بذلت فيه حوالي ٨٠ بالمئة من جهدي فقط، وقد اتقد حماسي في الميلين الأخيرين. ولكن يصعب ألا تبذل كل جهدك في سباق، أن تحاول الامتناع عن ذلك. وسيؤثر فيك طبعًا أنك محاط بالعدائين. إنه لأمر ممتع، في النهاية، أن تكون مع كثير من الزملاء العدائين حين تعلن نقطة البداية: انطلق! وقبل أن تدرك الأمر ترفع غريزة التنافس رأسها. ومع ذلك فقد بذلت جهدي هذه المرة في كبحها والحفاظ على هدوئي: علي أن أحتفظ بطاقتي، لأحملها معي مثل حقيبة حين أصعد إلى الطائرة المتجهة إلى نيويورك.

كان توقيتي ساعة واحدة وخمس وخمسين دقيقة، ليس سيئًا جدًا، كما أنه قريب مما توقعته. قطعت الأميال القليلة الأخيرة متجاوزًا حوالي مئة عداء وتمكنت من بلوغ خط النهاية ولدي طاقة احتياطية. كان العداؤون حولي في معظمهم من القوقازيين، الكثير من النساء تحديدًا. ولسبب ما لم يشارك عداؤون من الأقليات. كان صباح أحد بارد، وهطل مطر يشبه الرذاذ طوال الوقت، لكن خطرت لي فكرة بعد تعليق رقم على ظهري وسماع تنفس العدائين الآخرين أثناء جرينا

على طول الطريق: موسم السباقات يقترب، أخذ الإدرينالين ينساب داخلي. كنت أجري وحدي عادة، فكان هذا السباق دافعًا جيدًا. لقد أدركت جيدًا السرعة التي يجب أن أحافظ عليها في الماراثون الشهر القادم. أما سيحدث في النصف الثاني من هذا السباق، سأنتظر وأرى.

أجري عادة مسافة تعادل نصف الماراثون حين أتمرن، وأكثر من ذلك غالبًا، لذا بدا سباق بوسطن هذا منتهيًا بالنسبة لي قبل أن يبدأ. هل هذا كل شيء؟ سألت نفسي. ومع ذلك، كان هذا أمرًا جيدًا، فإن كان نصف ماراثون سيرهقني، فالماراثون الكامل سيكون جحيميًا.

استمر المطر بالهطول والتوقف مدة، وكان علي أثناء هذا الوقت أن أسافر برحلة متعلقة بالعمل، لذا لم أتمكن من الجري كما أحب. ولم أرَ في عدم قدرتي على الجري مشكلة حقيقية، رغم اقتراب ماراثون مدينة نيويورك، بل كان ذلك في صالحي لأرتاح. المشكلة أنني أعرف أن علي أن آخذ استراحة، لكنني تحمست مع اقتراب موعد السباق وانتهى بي الأمر إلى الجري على أية حال. غير أني أترك الجري بسهولة إن كان الجو ماطرًا، ربما كان هذا ميزة أنها تمطر كثيرًا.

رغم أنني لا أجري كثيرًا، إلا أن ركبتي أخذت تؤلمني. لقد بدأ ذلك فجأة دون سابق إنذار، مثل معظم متاعب الحياة. في صباح ١٧ أكتوبر، كنت أنزل الدرج في بنايتنا والتوت ركبتي اليمنى فجأة، وحين حنيتها باتجاه ما أخذت رضفة الركبة تؤلمني بطريقة معينة، مختلفة قليلًا عن الألم اليومي. وأخذت تفقد ثباتها في مرحلة ما ولم أكن قادرًا على تحميلها أي وزن. هذا ما يعنونه بقولهم ركب مرتعشة. اضطررت للتشبث بحاجز الدرج لأتمكن من النزول.

كنت منهكًا من التمرين الشاق، وهبوط الحرارة المفاجئ سبب في حدوث هذا على الأغلب. كانت حرارة الصيف ما تزال مستمرة في أوائل أكتوبر، لكن المطر الذي دام أسبوعًا قد أعلن عن حلول الخريف في نيو إنغلند. ظللت أستخدم مكيف الهواء حتى وقت قريب، ولكن أخذ النسيم البارد يهب على البلدة هذه الأيام، ويمكنك أن ترى علامات الخريف المتأخر في كل مكان. واضطررت إلى إخراج بعض السترات من الخزانة بسرعة. حتى وجوه السناجب بدت مختلفة وهي تنطلق في الجوار لجمع الطعام. يتعرض جسدي للمتاعب أثناء هذه التحولات من فصل لآخر، شيء لم يحدث قط حين كنت شابًا. وتظهر المشكلة الكبرى حين يكون الطقس باردًا ورطبًا.

إن كنت عداء للمسافات الطويلة يتدرب بجد كل يوم، فستكون ركبتاك نقطتي ضعفك. ففي كل مرة تطأ فيها قدماك الأرض حين تجري، ستكون الصدمة مساوية لثلاثة أضعاف وزنك، ويتكرر هذا ربما لأكثر من عشرة آلاف مرة في اليوم. وحين يلتقي السطح الصلب للطريق بهذا المقدار الهائل من الوزن (حتى بوجود نعل الحذاء بينهما)، ستحتمل ركبتاك كل هذا الطرق اللانهائي بصمت. إن فكرت بهذا (وعلي الاعتراف أنني لا أفكر فيه عادة)، فسيكون غريبًا ألا تعاني مشكلة في ركبتيك. عليك أن تتوقع رغبة الركبتين في التذمر أحيانًا، أن تطلق تعليقًا مثل «إن الشهيق والزفير على الطريق أمر جيد، ولكن ماذِا عن الانتباه إليّ بين الحين والآخر؟ تذكر، إن كنا ستتمرد عليك، فلن تتمكن من استبدالنا».

متى كانت المرة الأخيرة التي فكرت فيها بركبتيّ جديًا؟ حين أخذت أفكر بهذا بدأت أشعر بشيء من الندم. إنهما محقتان بلا شك،

إذ يمكنك تبديل تنفسك لمرات كما تشاء، لكن ليس ركبتيك. هاتان الركبتان الوحيدتان لدي، لذا علي الاعتناء بهما جيدًا.

كما قلت سابقًا، كنت محظوظًا بوصفي عداءً أنني لم أتعرض لإصابات بالغة، ولم أضطر يومًا لإلغاء سباق أو الانسحاب بسبب المرض. بدت ركبتي اليمنى غريبة لعدة مرات في الماضي (إنها الركبة اليمنى دومًا)، لكنني استطعت دومًا تهدئتها وجعلها تتقدم. لذا لا بد أن تكون ركبتي على ما يرام الآن أيضًا، أليس كذلك؟ هذا ما أفضل التفكير فيه، ولكنني لم أشعر بالراحة حتى في الفراش. ما الذي سأفعله إن لم أتمكن من الجري في السباق بعد هذا؟ هل كان في جدول تمريني خطأ؟ أو لعلي لا أمارس ما يكفي من تمارين الاستطالة؟ (ربما لم أفعل حقًا)، أو لعلي جريت نصف الماراثون بجد؟ لم أتمكن من النوم جيدًا وكل هذه الأفكار تدور في ذهني. كانت الرياح في الخارج باردة ومزعجة.

في الصباح التالي، بعد أن استيقظت وغسلت وجهي وشربت كوبًا من القهوة، حاولت نزول الدرج في بنايتنا. لقد هبطت السلالم بحذر، متشبثًا بالحاجز ومولّيًا اهتمامًا شديدًا لركبتي اليمنى. ما زال الجزء الداخلي لركبتي اليمنى غريبًا. كانت هذه هي البقعة التي شعرت فيها بشيء من الألم. حاولت صعود الدرج وهبوطه مرة أخرى، وفي هذه المرة نزلت الطوابق الأربعة وصعدتها ثانية بسرعة تكاد تكون طبيعية. جربت كل أنواع المشي، مختبرًا ركبتي بحنيها في زوايا مختلفة، وشعرت بشيء من الراحة.

لم يكن لهذا علاقة بالجري، بل لأن حياتي اليومية في كمبرج لم تسر على ما يرام. فالمبنى الذي نسكنه يخضع لبعض الترميم

الجوهري، وكل ما تسمعه أثناء النهار هو المسنات والمثاقب. كل يوم هـو موكب لانهائي من العمال الذين يمشـون قـرب نافذتنا في الطابق الرابع. تبدأ أعمال البناء في الساعة السابعة والنصف صباحًا، والظلام ما يزال مخيمًا في الخارج، ويستمر حتى الساعة الثالثة والنصف. لقد ارتكبوا خطأً ما في أنابيب التصريف في الشـرفة فوقنا، وابتلّت شـقتنا بالكامل من المطر المتسـرب. لقد بلل المطر فراشـنا أيضًا، ونقلنا كل قـدر ومقلاة نملكها، ولكنها لم تكفِ للسـيطرة على الماء المرتشـح، فغطينا الأرضية بالصحف. وكأن ذلك ليس كافيًا، فقد تعطل السـخان فجـأة واضطررنا إلـى أن نعيش حياتنا بلا ماء سـاخن ولا تدفئة. وهذا ليس كل شيء. فقد كان في كاشف الدخان في البهو مشكلة ما، ودوّى جرس الإنذار طوال الوقت. وبهذا كان كل يوم مزعجًا جدًا.

تقـع شـقتنا تقع قرب ميدان هارڤرد، قريبة جـدًا حد أني أذهب إلى المكتـب مشـيًا، وكان هذا مريحًا، ولكن المشـي أثنـاء أعمال بالترميم شـيء من الحظ السـيء. ومع ذلك، لا يمكنني قضاء وقتي في التذمر، فلدي عمل أنجزه، والماراثون يقترب سريعًا.

خلاصـة القصة الطويلة: يبدو أن ركبتي هدأت، وهذه أخبار سـارة حتمًا. سأجرب أن أتفاءل متفائلًا.

لـدي المزيد من الأخبار الجيدة. مضت أمسـيتي القرائية في معهد ماساشوسـتس التقنـي في ٦ أكتوبر على مـا يرام، وربما أكثر من ذلك. أعدّت الجامعة قاعة دراسة تتسع لـ ٤٥٠ شخصًا، ولكن تدفق حوالي ١٧٠٠ شـخص، ما يعني أنهم اضطروا لإبعاد الكثيرين، وقد استدعي أمـن الحرم الجامعي لتنظيم الأمور. بدأت القراءة متأخرة بسـبب هذه

الفوضى، إلى جانب تعطل مكيف الهواء. لقد كان الجو حارًا كمنتصف الصيف، والجميع في الغرفة يتصبب عرقًا.

بدأت بالقول: «أشكركم جميعًا لاقتطاعكم الوقت لحضور أمسيتي. لو علمت أن الحضور سيكون بهذا العدد لحجزت متنزه فينواي». شعر الجميع بالحر والضيق بسبب الفوضى، وارتأيت أن أضحكهم. خلعت سترتي وبدأت القراءة وأنا ألبس قميصًا بأكمام قصيرة، وكانت استجابة الجمهور رائعة -معظمهم من الطلبة- فاستمتعت من البداية حتى النهاية. لقد كنت سعيدًا جدًا لرؤية الشبان مهتمين برواياتي.

كنت منشغلًا بعمل آخر وهو ترجمة رواية سكوت فيتزجيرالد «جاتسبي العظيم»، والأمور تجري على ما يرام. لقد أنهيت المسودة الأولى وبدأت مراجعة الثانية. كنت متأنيًا وأنا أمر بكل سطر بحذر، وحين أفعل ذلك تمضي الترجمة تمضي بسلاسة أكبر. وتمكنت أكثر من تحويل نثر فيتزجيرالد إلى يابانية أكثر ألفة. غريب بعض الشيء، ربما، أن أبدي رأيًا في تاريخ متأخر كهذا، لكن جاتسبي رواية مذهلة حقًا. لم تصبني بالملل يومًا، مهما كان عدد المرات التي قرأتها. إنها من الأدب الذي ينعشك وأنت تقرأه، وكلما قرأتها اكتشفت شيئًا جديدًا، وأبديت ردة فعل جديدة حولها. وأجد تمكّن كاتب شاب مثله- كان في التاسعة والعشرين فقط حينها- من إدراك حقائق الحياة بتبصر وإنصاف وحرارة أمرًا مذهلًا. كيف استطاع ذلك؟ كلما فكرت في ذلك أكثر قرأت الرواية أكثر، وزاد ذلك كله غموضًا.

في ٢٠ أكتوبر، بعد الاستراحة والامتناع عن الجري لأربعة أيام بسبب المطر وذلك الإحساس الغريب في ركبتي، عدت إلى الجري.

بعد الظهيرة، حين ترتفع الحرارة قليلًا، ألبس ثيابًا ثقيلة وأركض ببطء لحوالي أربعين دقيقة. ولحسن الحظ كانت ركبتي بحال جيدة. كنت أجري ببطء في البداية، ثم زدت سرعتي تدريجيًا عندما وجدت الأمور تمضي على ما يرام. كل شيء على ما يرام، ساقي وركبتي وكعب قدمي تعمل جيدًا. وتلك راحة عظيمة، لأن الأمر الأهم عندي الآن هو جري ماراثون مدينة نيويورك وإنهاؤه، الوصول إلى خط النهاية دون أن أمشي أبدًا، والاستمتاع بالسباق. كانت هذه الأمور الثلاثة، بهذا الترتيب، هي أهدافي.

استمر الطقس المشمس ثلاثة أيام متوالية، وتمكن العمال أخيرًا من إنهاء عمل التصريف على السطح. كما أخبرني ديفد، مراقب أعمال البناء الشاب الطويل من سويسرا - وقد علا تعبير غاضب وجهه حين نظر عاليًا إلى السماء- أنهم كانوا سينهون العمل لو أن الطقس ظل مشمسًا لثلاثة أيام متوالية، وهذا ما حدث أخيرًا. لا مزيد من القلق حول التسريب، وقد أُصلح السخان وصار لدينا ماء ساخن، وسأتمكن من الاستحمام بماء ساخن. لقد كان محظورًا علينا دخول القبو أثناء الإصلاحات، لكننا الآن نستطيع النزول واستخدام الغسالة ومجففة الثياب ثانية. قالوا لي إنهم سيشغلون التدفئة المركزية غدًا. وهكذا، بعد كل هذا الكوارث، أخذت الأمور - حتى ركبتي- تتجه نحو الأفضل أخيرًا.

٢٧ أكتوبر. أخيرًا صار باستطاعتي اليوم الجري بلا إحساس غريب في ركبتي بنسبة ٨٠ بالمئة تقريبًا. كنت البارحة ما أزال أشعر بشيء غريب، لكنني تمكنت من الجري هذا الصباح كالمعتاد. جريت خمسين دقيقة، وفي الدقائق العشر الأخيرة زدت سرعتي إلى القدر

الـذي يتعيـن علـي الجـري بـه حين أجـري فعليًـا فـي ماراثـون مدينة نيويورك. تخيلت دخول سنترال بارك والاقتراب من خط النهاية، ولم تواجهني مشكلة على الإطلاق. كانت قدمـاي تطرقان الرصيف بقوة ولـم تلتوِ ركبتاي، لقد زال الخطر على الأرجح.

صـار الجو باردًا حقًا، واكتظت البلـدة بيقطين الهالوين. وأحاطت الممشـى علـى طول النهـر أوراق الشـجر الملونة المبللـة صباحًا. إن أردت الجري صباحًا فلا بد من ارتداء القفازات.

٢٩ أكتوبر. سـيقام الماراثون بعد أسـبوع. بـدأت تثلج في الصباح علـى نحـو متقطع، وبحلـول بعد الظهيرة تسـاقط الثلج بغـزارة. رحل الصيف منذ وقت قصير، قلت في نفسـي مندهشًـا. كان هذا مألوفًا في طقس نيو إنغلند. من نافذة مكتبي في مبنى الجامعة راقبت رقائق الثلج الرطبة وهي تتسـاقط. لـم تكن حالتي الجسـدية سيئة جدًا. كلما تعبت مـن التمريـن كثيرًا ثقلت سـاقاي واضطـرب جريي، لكني أشـعر هذه الأيـام بالخفـة حيـن أنطلق، ولـم تعد سـاقاي متعبتين جـدًا بعد الآن، وأشعر نني أرغب بالجري أكثر.

مع ذلك، كنت أشـعر بشـيء من الضيق. هل اختفى الظل الأسـود حقًـا؟ أو أنه كان فـي داخلي، مختبئًا ينتظر فرصتـه للظهور؟ مثل لص ذكـي يختبـئ في منـزل، يتنفس بهـدوء وينتظر حتى ينـام الجميع. لقد نظـرت فـي أعماقي محاولًا اكتشـاف شـيء ما قد يكـون هناك، ولكن مثلما أن وعينا محير، فكذلك هو جسـدنا. أينما استدرت تجد ظلامًا، ونقطة ضعف، وتجد إشارات صامتة في كل مكان، ومفاجأة بانتظارك في كل مكان.

كل ما علي الاعتماد عليه هو التجربة والفطرة. لقد علمتني التجربة هذا: لقد فعلت كل ما تحتاج فعله، ولا داعي لإعادة قولبته. كل ما عليك فعله الآن هو انتظار السباق. وما علمتني إياه الفطرة: أعمل خيالك. لذا أغمض عينيّ وأرى كل شيء. أتخيل نفسي، إلى جانب آلاف العدائين الآخرين، نجتاز بروكلن، وعبر هارلم، ونعبر شوارع نيويورك. أرى نفسي أعبر عددًا من الجسور المعلقة الفولاذية، وأختبر الإحساس الذي ينتابني حين أجري بجد على طول سنترال بارك ساوث، مقتربًا من خط النهاية. أرى المطعم الذي يقدم شرائح اللحم قرب فندقنا حيث سنتناول الطعام بعد السباق. منحت هذه المشاهد جسدي حيوية حقيقية. لم أعد أركز نظرتي على ظلال العتمة، ولم أعد أصغي إلى أصداء الصمت.

أرسلت لي ليز، التي تهتم بكتبي في دار كنوبف، بريدًا إلكترونيًا. ستشارك أيضًا في ماراثون مدينة نيويورك، وسيكون ماراثونها الكامل الأول. «استمتعي!» أجبتها ببريد إلكتروني. وهذا صحيح؛ لأنه إن كان الماراثون يعني شيئًا، فلا بد أن يكون المرح، وإلا لمَ يجري آلاف الأشخاص ٢٦,٢ ميلًا؟

تأكدت من الحجز في فندقنا في سنترال بارك ساوث واشتريت تذاكر الطيران من بوسطن إلى نيويورك. حزمت ملابس الجري وأحذيته، وقد جمعتها في حقيبة رياضية. وما بقي الآن أن أرتاح وأنتظر يوم السباق، كل ما أستطيع فعله هو الدعاء بأن يكون الجو جيدًا، أن يكون يومًا خريفيًا رائعًا.

كلما زُرت مدينة نيويورك للمشاركة في الماراثون (ستكون هذه المرة الرابعة) تذكرت القصيدة (الثلاثية المقاطع) الجميلة الذكية لفيرنون ديوك «خريف في نيويورك»:

إنه خريف نيويورك

جميل أن أعيشه ثانية

لنيويورك في نوفمبر فتنة خاصة حقًا، إذ يكون الهواء صافيًا ونضرًا، وتصبح أوراق الشجر في سنترال بارك ذهبية. السماء شديدة الصفاء ويمكنك النظر إليها باستمرار، وتعكس ناطحات السحاب أشعة الشمس بترف. تشعر أن بإمكانك مواصلة المشي من حي إلى آخر بلا نهاية. تغص واجهات بيرغدورف غودمن بمعاطف الكشمير الغالية، وتمتلئ الشوارع بالرائحة الشهية للبسكويت المملح المحمر (البريتزل).

في يوم السباق، حين أجري في هذه الشوارع، هل سأتمكن من الاستمتاع كليًا بخريف نيويورك هذا؟ أو سأكون منشغلًا جدًا؟ لن أعرف حتى أبدأ الجري فعليًا. إن كان للماراثونات قاعدة صعبة وسريعة فهذه هي.

ثمانية

٢٦ أغسطس ٢٠٠٦، في بلدة ساحلية

في ولاية كاناجاوا

١٨ حتى أموت

أتدرب الآن من أجل السباق الثلاثي. ركزت في الآونة الأخيرة على التمرن على الدراجة، مستعملًا دواستي القدمين لساعة أو اثنتين في اليوم في مسار للدراجات على طول الساحل في أويسو يدعى پاسِفِك أوشنسايد بايسكل پاث، والريح تهب علي من الجانب (اسمه جميل لكنه غير حقيقي، فالمسار ضيق وينقطع في مواضع عدة وليس ركوب الدراجة فيه سهلًا). أصبحت عضلاتي من فخذيّ حتى أسفل ظهري مشدودة وقوية، والفضل يعود إلى هذا التمرين الخطر.

الدراجة التي أستخدمها من الطراز الذي يحوي شريطًا يحيط بأصابع القدم، فيتيح لك أن تدفع الدواسات إلى الأسفل وترفعها، وفعل كلا الأمرين يزيد سرعتك. ومن أجل الحفاظ على سلاسة حركة ساقيك لا بد أن تركز على جزئية الرفع، وبخاصة عند صعودك مرتفعًا طويلًا، إذ تكمن المشكلة في أن العضلات التي تستخدمها لرفع هذه الدواسات لا تُستخدم في الحياة اليومية إلا نادرًا، وهذا يعني أنني حين بدأت التمرن على الدراجة أصبحت هذه العضلات

قاسـية ومنهكـة بشـكل يتعذر تجنبـه. ولكن إن اسـتطعت التمرن على الدراجة صباحًا، فسـأتمكن من الجري مساء، حتى إن كانت عضلات سـاقيّ متصلبـة. لـن أقول إن هـذا النوع مـن التمرين ممتـع، لكنني لا أتذمر، فهذا هو بالضبط ما سأواجهه في السباق الثلاثي (الترياثلون).

أحـب ممارسـة الجـري والسـباحة علـى أية حـال، وإن لـم أتمرن للمشـاركة في سباق، فهما جزء عادي من نظامي اليومي، لكن ركوب الدراجـة ليـس كذلك. سـبب واحد يجعلنـي أتبرم عندمـا يحين وقت ركـوب الدراجـة، وهو أن الدراجـة هي أداة نوعًا مـا. أنت بحاجة إلى خوذة وحذاء لركوب الدراجة وكل أنواع التجهيزات الأخرى، وعليك أن تحافـظ علـى كل الأجـزاء والمعـدات. أنـا لسـت ممـن يحسـنون الاعتنـاء بـالأدوات، كمـا أن علي أن أعثر على مسـلك آمـن أ حركفيه الدواسات بالسرعة التي أريدها. إنه أمر مزعج دومًا.

والسبب الآخر هو الخوف. من أجل الوصول إلى مسلك دراجات ملائم، عليك أن تعبر المدينة بالدراجة، لن تفهم الخوف الذي يعتريني حيـن أتنقـل بين السـيارات بدراجتي الرياضية ذات الإطـارات الرقيقة وحذاء ركوب الدراجة المقيد بإحكام بشـريط الدواسـات ما لم تشعر بـه. وكلمـا أصبحت خبيـرًا أكثر، اعتدتـه أكثر، أو تعلمـت على الأقل كيـف أنجـو، لكن فيه كثيرًا من اللحظـات المروّعة بما يكفي لتجعلني أتصبب عرقًا باردًا.

كلمـا مـررت سـريعًا بمنعطف ضيـق، حتى وأنـا أتمرن، بـدأ قلبي بالنبض بعنف. وما لم أحافظ على المسـافة الصحيحة لأُميل جسـدي بالزاويـة الدقيقـة تمامًا عند مـروري بالمنعطف، فسأسـقط أو أصطدم بالسـياج. كان علي بالتجربة اكتشـاف الحدود التي يمكن لسـرعتي أن

تبلغها. كما أن نزول منحدر بسرعة حين يكون الطريق مبتلًا من المطرأمر مخيف. وخطأ صغير واحد في سباق هو كل ما يتطلبه الأمر لوقوع اصطدام هائل.

أنا لست شخصًا سريعًا جدًا في الأصل ولا أحب الرياضات التي تعتمد على السرعة الممتزجة بالرشاقة، لذا فلن يكون ركوب الدراجة من مهاراتي حتمًا. ولهذا السبب، من بين الأجزاء الثلاثة للترياثلون - السباحة والجري وركوب الدراجة- أؤجل دومًا التدرب على الأخيرة حتى النهاية. إنها نقطتي الأضعف. وإن تفوقت في فقرة الجري في الترياثلون، ٦,٢ ميلًا، إلا أن الجزء الأخير ليس طويلًا بما يكفي لتعويض الوقت المهدور. ولهذا السبب بالذات قررت أن أجازف وأخصص بعض الوقت النوعي لركوب الدراجة. اليوم هو الأول من أغسطس وسيكون السباق في الأول من أكتوبر، لذا فإن لدي شهرين بالضبط، ولست متأكدًا من قدرتي على بناء عضلاتي لركوب الدراجة في الوقت المحدد، ولكني سأكون قد اعتدت الدراجة ثانية على الأقل.

أستخدم حاليًا دراجة پاناسويك رياضية بوزن الريشة من التيتانيوم، واستخدمتها طوال السنوات السبع الماضية. إن تغيير التروس مثل أحد وظائفي الجسدية. إنها دراجة رائعة، وتتفوق الدراجة على الشخص الذي يركبها على الأقل. لقد ركبتها في أربع سباقات ثلاثية ولم أتعرض لمشكلة كبيرة. كتب على هيكل الدراجة عبارة «١٨ حتى أموت»، وهو عنوان أغنية لبرايان آدمز، إنها دعابة بالطبع. فأن تبقى بعمر الثامنة عشرة حتى تموت يعني أنك ستموت بعمر الثامنة عشرة.

لقد كان الطقس غريبًا في اليابان هذا الصيف. فقد استمر الموسم الماطر، الذي ينتهي عادة في بداية يوليو، حتى نهاية هذا الشهر. وأمطرت كثيرًا حتى ضجرت من المطر. هطلت أمطار غزيرة على أجزاء من البلاد، ومات الكثيرون. يقولون إن هذا كله بسبب الاحتباس الحراري، وقد يكون هذا صحيحًا، وقد لا يكون. يقول بعض الخبراء إنه السبب، وبعضهم ينفي، فثمة دليل على أنه السبب، كما أن ثمة دليلًا على أنه ليس كذلك. ومع ذلك يقول الناس إن معظم المشاكل التي تواجهها الأرض سببها الاحتباس الحراري إلى حد ما. حين تنخفض مبيعات الألبسة، حين تنجرف أطنان من الأخشاب الطافية إلى الشاطئ، حين تحدث فيضانات أو جفاف، حين ترتفع أسعار المواد الاستهلاكية، يكون ذلك في معظمه ذنب الاحتباس الحراري. ما يحتاجه العالم هو تحديد الشرير بحيث يمكن للناس أن يشيروا إليه ويقولوا: «إنه خطؤك!»

على أية حال، بسبب هذا الشرير الذي لا يمكن التعامل معه، فقد واصل المطر هطوله، ونادرًا ما استطعت التمرن على الدراجة في شهر يوليو. ليس ذلك ذنبي؛ إنه ذنب الشرير. ومع ذلك فقد كانت هذه الأيام الأخيرة القليلة مشمسة أخيرًا واستطعت ركوب دراجتي خارج المنزل. لقد اعتمرت خوذتي العصرية، ووضعت نظارتي الرياضية، وملأت زجاجتي بالماء وعدلت عداد السرعة، وانطلقت.

عليك أن تتذكر أولًا حين تركب دراجة تنافسية أن تميل إلى الأمام قدر استطاعتك لتكون أكثر انسيابية، وعليك بالتحديد أن تبقي وجهك إلى الأمام والأعلى. عليك أن تتعلم هذه الوضعية مهما كلف الأمر. فالحفاظ على هذه الوضعية -مثل حشرة فرس النبي برأسها المرفوع-

لأكثر من ساعة أمر شبه مستحيل ما لم تعتدها. إذ يبدأ العنق والظهر بالصراخ. إن تعبت أنزلت رأسك ونظرت للأسفل، وحين يحدث ذلك تهاجمك كل المخاطر.

حين كنت أتمرن استعدادًا لأول ترياثلون لي وقدت الدراجة لاثنين وستين ميلًا تقريبًا قيادة متواصلة، اصطدمت بعمود إنارة معدني، من الأعمدة المنصوبة لمنع السيارات والدراجات النارية من استخدام الممشى الترفيهي على طول النهر. كنت متعبًا، وذهني مشغول وغفلت عن إبقاء وجهي للأمام. لقد جنت العجلة الأمامية للدراجة وقذفت أنا على الأرض. فجأة وجدت نفسي أطير في الهواء حرفيًا، وقد حمت خوذتي رأسي لحسن الحظ؛ ولولاها لأصبت إصابة خطيرة. لقد سحجت ذراعاي بشدة على الإسمنت، لكني كنت محظوظًا أن أصاب بهذا فقط، إذ أعرف عددًا من الدراجين الذين عانوا إصابات أسوأ بكثير.

إن تعرضت لحادث مرعب كهذا مرة، فإنك تأخذه بعين الاعتبار حقًا. يتطلب تعلم أمر جوهري في الحياة ألمًا جسديًا في معظم الحالات. فمنذ ذلك الحادث على الدراجة وأنا أبقي رأسي وعينيّ على الطريق أمامي مهما بلغ مني التعب.

لا بد أن يثقل كل هذا الحذر عضلاتي بمزيد من الجهد، لكنني لم أتعرق حتى في حرارة أغسطس هذه. بل ربما كنت أتعرق، لكن الرياح العكسية القوية تجففه. وبدلًا من ذلك، أشعر بالعطش، وإن تجاهلت الأمر طويلًا فسأصاب بالجفاف، وإن حدث ذلك فسيصبح ذهني مشوشًا تمامًا. لا أركب الدراجة دون زجاجة الماء. أخرج زجاجة الماء من جيبها أثناء ركوبي الدراجة وأتجرع بعض الماء ثم أعيدها.

لقد دربت نفسي للقيام بهذه السلسلة من الأفعال بسلاسة وبآلية وأن أحرص دومًا على إبقاء وجهي للأمام.

حين بدأت أول مرة لم يكن لدي فكرة عما كنت أفعل، لذا طلبت من شخص يعرف الكثير عن سباق الدراجات أن يدربني. كان كلانا يحمّل دراجته في شاحنة أيام الإجازات وننطلق إلى مرفأ أوي. لا تأتي شاحنات التسليم إلى المرفأ في أيام الإجازات، والطريق الواسع الذي يمر بكل المستودعات يجعله مسارًا رائعًا لركوب الدراجة. يتجمع الكثير من الدراجين هناك. ويقرر كل منا كم جولة سنقطع، والوقت لفعل ذلك وننطلق. كان يرافقني في جولات طويلة كالتي تعرضت فيها للحادث أيضًا.

إن التدرب على ركوب الدراجة، صدقًا، بحد ذاته شاق جدًا. والجري الطويل استعدادًا للماراثون هو أمر فريد بلا شك، لكن التشبث بمقود دراجة وحدك وتحريك الدواسات باستمرار التزام أكثر فرادة، إنها الحركات نفسها تتكرر وتتكرر. تصعد المرتفعات، وتمشي على أرض مستوية، وتنزل المنحدرات. أحيانًا تكون الريح معك وأحيانًا تكون ضدك. تبدل التروس كلما استدعت الحاجة، وتغير وضعيتك، وتراقب سرعتك، وتحرك الدواسات بجهد أكبر، وتخفف قليلًا، وتراقب سرعتك، وتشرب الماء، وتبدل التروس، وتغير وضعيتك... يخطر لي أحيانًا أن هذا شكل معقد من التعذيب. كتب الرياضي ديف سكوت في كتابه أن ركوب الدراجة، من بين كل أنواع الرياضات التي ابتكرها الإنسان، كان أكثرها ألمًا، وأنا أوافقه تمامًا.

ومع ذلك، هذا ما يتعين علي فعله في الأشهر القليلة التي تسبق الترياثلون، مهما بدا ذلك خالسًا من المنطق. أدندن يائسًا نغمة من

«١٨ حتى أموت»، وألعن العالم أحيانًا، وأدفع الدواسات إلى الأسفل أو أسحبهما إلى الأعلى مجبرًا ساقيّ على تذكر الإيقاع الصحيح. تهب ريح حارة من المحيط الهادي تسحج خديّ وتحرقهما.

انتهى وقتي في هارفرد في نهاية يونيو، ما يعني نهاية إقامتي في كمبرج. (وداعًا لبيرة سام آدامز. وداعًا لدونكن دوناتس!) جمعت أمتعتي وعدت إلى اليابان في بداية يوليو. ما الأمور الجوهرية التي فعلتها أثناء إقامتي في كمبرج؟ أعترف، أولًا، أنني اشتريت الكثير من ألبومات ل. بي. ما يزال في بوسطن الكثير من محلات التسجيلات المستعملة عالية الجودة، وحين يتوفر لي الوقت أزور محلات التسجيلات في نيويورك وماين. كان سبعون بالمئة مما اشتريته جاز، والبقية كلاسيكيات إلى جانب عدد قليل من ألبومات الروك. أنا جامع تسجيلات شديد الاندفاع (أو ربما علي أن أقول مفرط الاندفاع)، وكان شحن كل هذه التسجيلات إلى اليابان إنجازًا عظيمًا.

لست متأكدًا من عدد التسجيلات في منزلي الآن، فلم أحصِها قط، ومرعب جدًا أن أحاول ذلك. لقد اقتنيت عددًا هائلًا منها منذ كنت في الخامسة عشرة، وتخلصت من عدد هائل. لقد كان التحول سريعًا جدًا ولا يمكنني تتبع العدد الكلي، فهي تأتي وتذهب. لكن العدد الكلي للتسجيلات يتزايد بلا شك، ومع ذلك فليس العدد هو المشكلة. إن سألني أحدهم كم عدد التسجيلات التي أملكها، فكل ما يمكنني قوله: «يبدو أنني أملك الكثير، لكنها ما تزال لا تكفي».

يقول أحد الشخصيات في غاتسبي العظيم لسكوت فيتزجيرالد، وهو توم بوكانان الرجل الثري ولاعب البولو المشهور: «سمعت عن تحويل إسطبل إلى مرآب، لكنني أول رجل يحول مرآبًا إلى إسطبل».

لسـت أتبجح ولكني أفعل الأمر ذاته، فكلما عثرت على تسـجيل جيد لــ ل. بـي، لأغنيـة لدي على قرص مضغوط، لا أتـردد في بيع القرص وشـراء التسـجيل. وحيـن أعثر على تسـجيل أفضل، شـيء قريب من الأصلـي، فـلا أتردد فـي مقايضة التسـجيل القديم بالجديد. يسـتغرق البحـث عنهـا وقتًـا طويلًا، ناهيـك بالمبالـغ النقدية الكبيرة. سـينعتني الكثيرون بالمهووس، أنا واثق جدًا.

شـاركت فـي نوفمبـر ٢٠٠٥، كمـا خططـت، فـي ماراثـون مدينـة نيويـورك. كان يومًـا خريفيًـا مشمسًـا جميلًا، يشـبه اليـوم الرائع الذي تتوقع فيه رؤية ميل تورميه الجذاب يظهر فجأة، متكئًا على بيانو ضخم ويترنـم بمقطـع من «خريـف في نيويـورك». هذا الصبـاح، إلى جانب عشـرات الآلاف من العدائين، بدأت السـباق عند جسر ڤيرازانو ناروز على جزيرة ستاتن، ومررت عبر بروكلن، حيث تنتظرني الكاتبة ماري مـورس دومًـا لتحيتي، ثم مررت بكوينز وهارلـم وبرونكس، وقطعت الكثير من السـاعات والجسـور حتـى وصلت أخيرًا إلى خـط النهاية، قرب مطعم «تاڤرن إن ذا جرين» في سنترال بارك.

وكيـف كان توقيتـي؟ علي الاعتراف أنه لم يكـن رائعًا. على الأقل لـم يكـن جيدًا بقـدر ما كنت آمل سـرًا. كنت أتمنى، إن اسـتطعت، أن أتمكـن مـن إنهاء هـذا الكتاب بعبـارة قوية مثل «لقد اسـتطعت بفضل التمرين الشاق الذي خضعت له أن أحقق رقمًا رائعًا في ماراثون مدينة نيويـورك، لقـد تأثـرت حقًا حيـن انتهيت»، وأن أمشـي بـلا هدى عند غـروب الشـمس بينمـا يدوي لحـن فيلم روكـي في الخلفيـة. ما زلت متشـبثًا بأمـل أن تمضـي الأمـور هكـذا، وتطلعـت إلـى تلـك الخاتمة الدرامية، إلى أن جريت السباق فعليًا. كانت تلك خطتي الأولى، خطة عظيمة حقًا، كما ظننت.

لكن الأمور لا تسير بهذه السهولة في الحياة الحقيقية. حين نحتاج حلولًا حاسمة في مراحل معينة من حياتنا، يكون الشخص الذي يطرق بابنا رسولًا يحمل أخبارًا مزعجة، غالبًا. ليست هذه هي الحال دومًا، لكني أقول وفقًا لتجربتي إن الأخبار السيئة تفوق غيرها كثيرًا. يضع الرسول يده على قبعته ويبدو متأسفًا، لكن هذا لا يجدي نفعًا في تحسين مضمون الرسالة. وهو ليس ذنب الرسول، ولا داعي للومه أو إمساكه من تلابيبه وخضه، فالرسول يؤدي بنزاهة العمل الذي كلفه به رئيسه. ومن هذا الرئيس؟ ومن سيكون سوى صديقنا القديم: الواقع.

كنت أتمتع بلياقة عالية قبل السباق، كما ظننت، وارتحت جيدًا. وقد تلاشى الإحساس الغريب في ركبتي. كانت ساقاي، وبخاصة حول الربلتين، ما تزالان مجهدتين قليلًا، لكن ذلك لم يكن أمرًا عليّ القلق منه (أو هذا ما ظننته). مضى جدول تمريني بانسيابية، أفضل من أي تمرين لسباق من قبل، لذا نما لدي أمل (وقناعة معتدلة) أنني سأحقق أفضل رقم لي في السنوات الأخيرة، وكل ما أحتاج فعله الآن هو التوقف.

اتبعت في بداية السباق قائد السرعة الذي يحمل لافتة بثلاث ساعات و٤٥ دقيقة. كنت واثقًا أنني سأحقق هذ الوقت حتمًا، وقد يكون ذلك خطأ. حين أتذكرها، كان علي أن أتبع قائد السرعة الذي يحمل لافتة ثلاث ساعات وخمس وخمسين دقيقة، وأن أحسن سرعتي لاحقًا، ولو أنني كنت واثقًا فقط لأمكنني فعلها. كان هذا المنهج العقلاني هو ما أحتاجه على الأرجح، لكن أمرًا آخر كان يدفعني: لقد تمرنت بجد قدر استطاعتك في كل تلك الحرارة، أليس كذلك؟ إن لم تستطع تحقيق هذا الوقت، فما المغزى إذن؟ أنت

رجل، ألست كذلك؟ ابدأ التصرف مثل رجل! همس الصوت في أذني، تمامًا مثل القطة والثعلب الماكرين اللذين استدرجا بينوكيو في طريقه إلى المدرسة. كان التوقيت بثلاث ساعات وخمس وأربعين دقيقة في عيني لعبة كالمعتاد، حتى وقت قريب.

كنت قادرًا حتى الميل السادس عشر على المتابعة مع قائد السرعة، لكن الأمر استحال بعد ذلك. وصعب علي الاعتراف بهذا لنفسي، لكن ساقيّ توقفتا عن الحركة تدريجيًا، وأخذت سرعتي بالانخفاض. لقد تجاوزتني لافتة ٣ ساعات و ٥٠ دقيقة، وكان هذا أسوأ سيناريو محتمل. لم أستطع السماح لقائد سرعة أربع ساعات بتجاوزي مهما كلف الأمر. بعد أن اجتزت جسر ماديسن أڤنيو وانطلقت إلى المسار المستقيم الواسع من أَپ تاون حتى سنترال بارك، بدأت أتحسن وكان لدي أمل ضعيف في أنني أعود للمسار، لكن هذا دام لوقت قصير. فعندما دخلت سنترال بارك وواجهت المرتفع المتدرج البغيض، أخذت أشعر بالتشنج في ربلة ساقي اليمنى. لم يكن مؤلمًا جدًا بحيث يضطرني للتوقف، لكن الألم أجبرني على أن أجري بسرعة المشي تقريبًا. واصل الحشد من حولي تشجيعي وهو يصرخون «انطلق! انطلق!». ولم أرغب بشيء أكثر من مواصلة الجري، لكنني فقدت السيطرة على ساقيّ.

وهكذا فقد فوتّ علامة الساعات الأربع بقليل. أكملت الجولة، إلى حد ما، ما يعني أنني حافظت على سجلي بإتمام كل ماراثون أشارك فيه (بإجمالي أربعة وعشرين حتى الآن). كنت قادرًا على فعل الحد الأدنى، لكنها نتيجة محبطة بعد كل التمرين الشاق والتخطيط الدقيق. شعرت أن بقية من غيمة داكنة قد تسللت زاحفة إلى معدتي.

لـم أكن لأقبل هـذا مهما كلف الأمر، فقد تمرنت بجد، فلماذا يصيبني التشـنج إذن؟ لسـت أحاول القـول إن كل جهد يكافَـأ بعدل، لكن ثمة رب فـي السـماء، هل كان جعلي أرى علامة يعنـي أني أطلب الكثير؟ هل كان كثيرًا أن أنتظر القليل من العطف؟

بعـد سـتة أشـهر تقريبًـا، فـي أبريـل ٢٠٠٦، شـاركت فـي ماراثون بوسطن. كانت القاعدة أن أشارك في ماراثون واحد في العام، لكن بما أن ماراثون مدينة نيويورك قد ترك مذاقًا سـيئًا في فمي، فقد قررت أن أحـاول ثانيـة. ومـع ذلك، فقـد قللت عامـدًا مقدار التمرين جـدًا، فلم يجدني نفعًا التمرين الشـاق قبل ماراثون نيويورك. ربما تمرنت كثيرًا. لـم أحـدد جدولًا هـذه المرة، وبدلًا مـن ذلك كنت أجـري أكثر بقليل فقـط مـن جريي المعتاد كل يوم، محافظًا على صفاء ذهني من الأفكار الغامضـة، وأن أقـوم بما أحب فعله فقط. لقـد جربت أن يكون موقفي عاديًا، وقلت لنفسي إنه مجرد ماراثون. وقررت أن أمضي هكذا وأرى ما سيحدث.

كانت هذه مشاركتي السابعة في ماراثون بوسطن، لذا فإنني أعرف خط السـباق جيـدًا- عدد المرتفعات وشـكل المنعطفات- لكن ذلك لم يضمن لي أنني سأبلي حسنًا.

إذن، أنت تسأل: كيف كانت النتيجة؟

لـم يكن توقيتي مختلفًا كثيرًا عن نيويورك، ولأنني تعلمت درسـي هنـاك، فقد حاولـت جاهدًا إبقاء الأمـور تحت السـيطرة أثناء النصف الأول من سـباق بوسطن، وأن أحافظ على سرعتي والاحتفاظ ببعض الطاقـة. لقـد اسـتمتعت بالجـري، مراقبًا المناظـر التي أمر بهـا منتظرًا

اللحظة التي شعرت فيها أنني أستطيع أن أزيد جهدي. لكن هذه اللحظة لم تحن أبدًا. كنت على ما يرام من الميل العشرين حتى الميل الثاني والعشرين في نقطة عبور مرتفع الآلام. لا مشاكل أبدًا. قال أصدقائي الذين وقفوا هناك لتشجيعي لاحقًا: «يبدو هاروكي جيدًا حقًا». كنت أصعد المرتفع جريًا وأنا أبتسم وألوّح. كنت واثقًا في هذه المرحلة أنني سأحسن سرعتي وأجري في وقت مناسب، ولكن بعد اجتيازي لدوار كليفلند ودخولي وسط مدينة بوسطن، أخذت ساقيّ تثقلان، وهزمني الإرهاق سريعًا. لم أتشنج لكن في الأميال الأخيرة من السباق، بعد عبور جسر جامعة بوسطن، كان كل ما استطعت فعله ألا أتخلف، وبات تحسين سرعتي كما خططت أمرًا مستحيلًا.

لقد كنت قادرًا على الوصول إلى خط النهاية طبعًا. وجريت تحت السماء الغائمة جزئيًا ٢٦,٢ ميلًا كاملة دون توقف، وعبرت خط النهاية، الذي يقع أمام مركز برودنشال. لففت نفسي ببطانية حرارية فضية لأبعد البرد، وحصلت على ميدالية من أحد المتطوعين. انتابني إحساسٌ بالراحة؛ الراحة لأني لست مضطرًا للجري أكثر. يمنحني إنهاء ماراثون شعورًا رائعًا دومًا- إنه إنجاز جميل- لكنني لم أكن راضيًا عن التوقيت. كنت عادة أتطلع إلى شرب بيرة سام آدامز بعد السباق، لكنني الآن لم أشعر برغبة للشرب، فقد تسرب الإنهاك إلى كل عضو.

«ما الذي حدث؟» تعجبت زوجتي التي انتظرتني عند خط النهاية، «ما زلت قويًا وأعلم أنك تمرنت بما يكفي». ماذا حدث حقًا؟ تساءلت، دون أن يكون لدي أدنى فكرة. ربما كنت أشيخ ببساطة، أو ربما كان السبب يكمن في مكان آخر. ربما كان أمرًا خطيرًا تغاضيت

عنـه. عند هـذه النقطة، على أية حال، أي تخمين يجب أن يظل هكذا: تخمين، مثل قناة مائية صغيرة تزحف بصمت في الصحراء.

ورغـم ذلـك، فـإن بوسـعي قـول أمر واحـد بثقـة: حتى يعـود إلي الإحساس بأنني قمت بعمل جيد في سباق، سأظل أشارك في سباقات الماراثـون، ولـن أجعلـه يحبطنـي، حتى عندما أشـيخ وأخـرف، حين ينبهني الناس بأنه حان وقت التوقف، لن أبالي. سأواصل الجري بقدر ما يتيح لي جسـدي، حتى لو سـاء توقيتي، سـأظل أبذل جهدًا - ربما جهدًا أكبر - لبلوغ هدفي في إنهاء ماراثون. لا أهتم بما يقوله الآخرون؛ فهذه هي طبيعتي، هذا أنا. كما تلسـع العقارب، ويتشـبث زيز الحصاد بالشجر، ويسبح سمك السلمون عكس التيار إلى حيث ولد، ويتزاوج البط البري من أجل الحياة.

قـد لا أسـمع لحـن فيلـم روكـي، أو أرى غـروب الشـمس في أي مكان، لكن في نظري وفي هذا الكتاب، قد يكون هذا نوعًا من النهاية، نهاية مصاعب حذاء جري استخف بها، خاتمة غير مشرفة، إن شئت. حوّلها إلى نص سـينمائي وسـيلقي منتج هوليـوود نظرة على الصفحة الأخيـرة ثـم يعيدها إليـك رميًا. لكن باختصـار، هذا النوع مـن النهاية يناسب طبيعتي.

مـا أعنيـه أنني لم أبـدأ الجري لأن أحدًا طلب منـي أن أكون عداءً، مثلمـا أننـي لـم أصبـح روائيًا لأن أحدهـم طلب مني ذلـك. ذات يوم، فجـأة، رغبـت بكتابة روايـة، وذات يـوم، فجأة، بدأت الجـري؛ لأنني أردت ذلك ببسـاطة. كنت دومًا أفعل ما أحب في الحياة، وقد يحاول الناس منعي وإقناعي أنني مخطئ، لكني لن أتغير.

نظرت إلى السماء، متسائلًا إن كنت سأحظى بنظرة عطف هناك، لكني لم أفعل. كل ما أراه غيوم صيفية فاترة تنساق فوق المحيط الهادي، ولم يكن لديها ما تخبرني به. ربما لم يكن علي النظر إليها، ما يتوجب علي النظر إليه هو داخلي، مثلما أحدق في بئر عميقة. هل أرى عطفًا هناك؟ لا، كل ما أراه هو طبيعتي، شخصيتي العنيدة، غير المتعاونة، طبيعة متمركزة على الذات ما تزال ترتاب في نفسها؛ تلك التي تحاول حين تتعرض للمتاعب أن تعثر على شيء مضحك، أو شيء مضحك تقريبًا، في الوضع. لقد حملت هذه الشخصية مثل حقيبة قديمة على طول درب مغبر. أنا لا أحملها لأنني أحبها، فمحتوياتها ثقيلة جدًا، وهي تبدو رخيصة وبالية في بعض المواضع. ومع ذلك أظن أنني كبرت متعلقًا بها، كما يخطر لك.

وهأنذا إذن أتمرن كل يوم لترياثلون مدينة موراكامي في إقليم نيجاتا. بعبارة أخرى، ما زلت أجر الحقيبة القديمة، متجهًا إلى نهاية غير مشرفة أخرى على الأرجح، نحو استحقاق متحفظ بسيط، أو لأقلها بصورة أكثر تواضعًا، نحو نهاية مميتة متجددة.

تسعة

١ أكتوبر ٢٠٠٦. مدينة موراكامي، إقليم نيجاتا

لم يمشِ على الأقل

مرة حين كنت في السادسة عشرة من عمري، ولم يكن في البيت أحد في سواي، تعريت ووقفت أمام مرآة كبيرة في بيتنا، وتفحصت جسدي من أعلاه حتى أسفله. وأثناء قيامي بذلك، كنت أعد قائمة بعيوبي، أو ما بدا- لي على الأقل- عيوبًا. مثلًا (وهذه أمثلة فقط) كان حاجباي عريضين جدًا، أو كان شكل أظافري مضحكًا؛ أمور من هذا القبيل. وحين وصلت إلى العيب السابع والعشرين، كما أذكر، ضجرت من ذلك وتوقفت، وهذا ما خطر لي: إن كان هذا القدر من الأجزاء الظاهرة من جسدي أسوأ مما لدى الناس العاديين، فستكون القائمة لانهائية إن بدأت بالتفكير بجوانب أخرى كالشخصية والذكاء والطاقة الجسدية وغيرها.

إن عمر السادسة عشرة عمر متعب للغاية. فأنت تقلق لأمور صغيرة، ولا يمكنك تحديد موقعك بحيادية، كما أنك تصبح بارعًا حقًا في مهارات غريبة تافهة، وتستعبدك عقد يتعذر تفسيرها. ورغم ذلك، حين تكبر فإنك تتعلم بالتجربة والخطأ أن تحصل على ما تريد، وترمي ما لا بد من التخلص منه. وتبدأ بإدراك الحقيقة (أو الإذعان لها) بأن الأفضل أن تبحث عن محاسنك وتعرف ما تملك وتتعايش معه، ما دامت أخطاؤك وعيوبك لانهائية تقريبًا.

لكـن هذا الإحسـاس البائـس الذي انتابني حين وقفـت أمام المرآة في عمر السادسـة عشـرة، معددًا نقائصي، ما يزال نوعًا من المعيار لي حتى الآن. يكشـف جدول البيانات الحزين لحياتي مدى تفوق ديوني على ممتلكاتي.

الآن، بعد أربعين عامًا ونيف، حين أقف على الشـاطئ مرتديًا بدلة السـباحة السـوداء والنظـارات أعلـى رأسـي، تعـود إليّ هـذه الذكرى البعيـدة فجـأة. وأفاجـأ مرة أخرى بمـدى تفاهة هـذه الحاوية الصغيرة المدعـوة أنـا وتعاسـتها، يا لي من عاجز ووضيع! أشـعر أن كل شـيء فعلتـه فـي حياتي كان خسـارة كاملة. خـلال دقائق سأسـبح ٩٣. ميلًا وأقـود الدراجة لـ ٢٤,٨ ميلًا، ثم أجري ٢,٦ أميال أخيرة. وما الذي يفتـرض بهـذا كله أن يثبته؟ كيف يكون هذا مختلفًا عن سـكب ماء في قدر قديمة في قعرها ثقب صغير؟

حسـنٌ، إنه يـوم جميل مثالي، طقس مثالـي لترياثلون. لا رياح ولا أمـواج في البحر، والشـمس تُغرق الأرض بالـدفء، والحرارة حوالي ٧٣ درجـة. المـاء مثالـي. هـذه هي المـرة الرابعة التي أشـارك فيها في الترياثلـون فـي مدينـة موراكامي في إقليـم نيجاتا، وقـد كانت ظروف السـنوات السـابقة كلها مروعة. مرة كان البحر هائجًا جدًا، كما يجدر ببحـر اليابـان أن يكون فـي الخريف، لذا كان علينا أن نسـتبدل الجري على الشاطئ بجزء السباحة. وعندما لم تكن الظروف صعبة، كنت أمر بكلِ أنواع التجارب الفظيعة: قد تمطر، أو قد تكون الأمواج عالية جدًا فـلا أسـتطيع التنفـس جيدًا حين أسـبح، أو قد يكـون الجو بـاردًا جدًا فأتجمـد علـى دراجتي. في الحقيقة، كلما قدت السـيارة مسـافة ٢١٧ ميلًا إلى نيجاتا من أجل هذا الترياثلون توقعت الأسوأ دومًا فيما يتعلق

بالطقس، موقنًا بوقوع أمر رهيب. قد يكون في ذلك شكلًا من تمرين الخيال بالنسبة لي. حتى هذه المرة، حين رأيت البحر الدافئ الساكن، شعرت أن أحدهم يحاول خداعي، لا تغرّ بذلك، حذرت نفسي، فهذا تظاهر ليس إلا، وأن هنالك فخًا بانتظاري. قد تهاجم دراجتي مجموعة من قناديل البحر الخبيثة السامة، أو دب شرس في مرحلة ما قبل السبات، أو ربما قد تضربني صاعقة مشؤومة على رأسي مباشرة، أو قد أتعرض لهجوم حشد من النحل الغاضب، أو لعل زوجتي التي تنتظرني عند خط النهاية، اكتشفت بعض الأسرار المريعة عني (انتابني شعور مفاجئ أنه قد يوجد بعض منها). لا داعي للقول إنني أتخيل هذا اللقاء، ترياثلون موراكامي الدولي، بشيء من الفزع، ولم يكن لدي فكرة أبدًا عما سيحدث.

ورغم ذلك فقد كان واضحًا أن الجو رائع اليوم، وإذ أقف هنا ببدلتي المطاطية، وقد بدأت أشعر بالدفء فعلًا.

حولي أشخاص كلهم يرتدون الزي ذاته، وكلهم يتململون في انتظار بدء السباق. إنه مشهد غريب إن فكرت به، فقد بدونا مثل مجموعة من الدلافين البائسة المطروحة على الشاطئ منتظرة قدوم التيار. كان الجميع متفائلين بالسباق أكثر مني، أو ربما هذا ما بدا لي فقط. على أية حال، قررت أن أبقي ذهني صافيًا من الأمور الطارئة، فقد قطعت كل هذه المسافة، وعلي الآن أن أبذل جهدي لأجتاز السباق. كل ما سأحتاجه لثلاث ساعات أن أبقي ذهني صافيًا وأن أسبح وأركب الدراجة وأجري فقط.

متى سنبدأ؟ أتفحص ساعتي، ولكن لم يمض سوى وقت قصير منذ تفحصتها آخر مرة. حين يبدأ السباق، لن يكون لدي الوقت، نظريًا، للتفكير..

لقد خضت ستة سباقات ترياثلون بمسافات مختلفة حتى اللحظة، رغم أنني لم أشارك في أي منها لأربع سنوات، من ٢٠٠١ حتى ٢٠٠٤، ويظهر هذا الفراغ في سجلي بسبب أنني أثناء ترياثلون موراكامي عام ٢٠٠٠ وجدت نفسي فجأة عاجزًا عن السباحة فاستبعدت. لقد استغرق الأمر وقتًا لاستيعاب الصدمة واستعادة اتزاني. لم أفهم أبدًا سبب عجزي عن السباحة، لقد قلبت الاحتمالات المختلفة في ذهني، وحين فعلت ذلك انهارت ثقتي. شاركت من قبل في سباقات عدة، لكن هذه هي المرة الأولى التي أكون فيها على لائحة المستبعدين.

في الحقيقة لم تكن هذه المرة الأولى التي أتعثر فيها في قسم السباحة في الترياثلون. لقد كنت قادرًا على السباحة لمسافات طويلة سواء أكان ذلك في المحيط أم في حوض السباحة دون عناء. يمكنني السباحة عادة ١٥٠٠ مترًا (ما يعادل ميل سباحة) في ثلاث وثلاثين دقيقة تقريبًا، دون أن يعني أنني سريع، لكني جيد بما يكفي للترياثلون. لقد نشأت قرب البحر واعتدت السباحة في المحيط. يجد بعض الأشخاص الذين يتدربون في أحواض السباحة فقط السباحة في المحيط صعبة ومخيفة، لكني لست منهم. بل كنت أراها أسهل حقًا لأن المساحة كبيرة وتكون أكثر نشاطًا.

ومع ذلك، ولسبب ما، كلما حل السباق الفعلي، كنت أفسد الأمر في جزء السباحة. حتى عندما شاركت في المسافات القصيرة نسبيًا في مسابقة رجل الصفيح، في أواهو في هاواي، لم أستطع السباحة جيدًا. دخلت الماء وتأهبت للسباحة، ثم عانيت صعوبة في التنفس فجأة. رفعت رأسي لأتنفس، كما أفعل دومًا، لكن التوقيت انتهى. يسيطر

الخوف علي وتتشنج عضلاتي حين لا أتنفس بشكل صحيح. أخذ صدري يدق بعنف، ولم تعد ساقاي وذراعاي تتحرك كما أريدها أن تفعل، وانتابني الخوف من غطس وجهي في الماء وبدأت أشعر بالهلع.

كان جزء السباحة في مسابقة رجل الصفيح أقصر من المعتاد، بنصف ميل فقط، لذا استطعت أن أنصرف عن السباحة السريعة وأنتقل إلى سباحة الصدر، ولكن في سباق نظامي بـ ١٥٠٠ متر لا يمكنك أن تنجح في سباحة الصدر، إنها أبطأ من السباحة السريعة، وتصاب ساقاك بالإنهاك في النهاية. وهكذا في ترياثلون موراكامي عام ٢٠٠٠ كان الأمر الوحيد الذي بقي لي أن أستبعد دامعًا.

خرجت واتجهت إلى الشاطئ، لكني شعرت بالغضب من نفسي لدرجة أني عدت إلى الماء وحاولت سباحة المسار مرة أخرى. لقد أنهى المشاركون الآخرون جزء السباحة منذ وقت طويل وانطلقوا إلى دراجاتهم، لذا كنت أسبح وحدي تمامًا. واستطعت هذه المرة السباحة السريعة بلا مشاكل، تمكنت من التنفس بسهولة وتحريك جسدي بسلاسة، فلمَ لم أستطع السباحة هكذا أثناء السباق؟

في أول ترياثلون شاركت به كان في الماء نقطة بداية عائمة، حيث اصطف كل المشاركين. وأثناء انتظارنا، ركلني الشخص الذي كان بجانبي بقوة عدة مرات. إنها منافسة، لذا عليّ توقع ذلك، يحاول الجميع التقدم على الآخرين واتباع الطريق الأقصر. أن تضرب على مرفقك أثناء السباحة، أن تركل، أن تبتلع الماء، أن تسقط نظارتك، كل ذلك متوقع. ولكن، أن أتعرض للركل بقسوة هكذا في أول سباق لي كان صادمًا وقد يكون ذلك أثر في سباحتي. ربما تعود إلي هذه

الذكرى في كل مرة أبدأ فيها سباقًا. لا أريد التفكير على هذا النحو، لكن الجانب الذهني من السباق هام، لذا فإنه ممكن.

كانت المشكلة الأخرى أن طريقة سباحتي خاطئة. لقد تعلمت السباحة السريعة ذاتيًا، ولم يكن لي مدرب قط. كنت أستطيع السباحة بقدر ما أريد، ولكن لم يسبق لأحد أن قال إنني أتمتع بأداء معقول أو جميل. كانت في الأساس ذلك النوع من السباحة الذي بذلت فيه كل شيء. كنت أفكر لوقت طويل أنني إذا أخذت سباقات الترياثلون على محمل الجد فيتعين علي أن أفعل شيئًا لتحسين سباحتي. وإلى جانب البحث عن الخطأ في الجانب الذهني، رأيت أن العمل على تحسين أدائي لن يكون فكرة سيئة، وإن استطعت تحسين الجانب الفني في السباحة، سيكون في المسائل الأخرى تركيز أفضل أيضًا.

لذا وضعت تحدي الترياثلون جانبًا لأربع سنوات، وفي أثناء ذلك واظبت على جريي المعتاد لمسافات طويلة وشاركت في ماراثون واحد في العام، لكنني لم أكن سعيدًا بصورة ما. كان فشلي في الترياثلون السبب في جزء من ذلك. قلت لنفسي: يومًا ما سأنتقم. أصبح شديد العناد في هذه الأمور. إن كان ثمة أمر لا أستطيعه لكني أريده، فلن أرتاح حتى أصبح قادرًا على فعله.

لقد وظفت عددًا من مدربي السباحة لمساعدتي في تحسين أدائي، لكن لم يكن أحد منهم من أبحث عنه. يجيد الكثيرون السباحة، لكن الذين يستطيعون تعليمها قليلون جدًا. هذا الشعور الذي ينتابني، فتعليم كتابة الرواية أمر صعب (أعرف على الأقل أني لا أستطيع)، لكن تعليم السباحة أمر صعب بالقدر نفسه، وهذا لا يقتصر على السباحة والروايات. يوجد معلمون يمكنهم تدريس مادة محددة

بطريقة محددة، مستخدمين عبارات محددة، ولكن لا يستطيع الكثيرون تعديل تعليمهم وفقًا لإمكانيات تلامذتهم وميولهم وشرح الأمور بطريقتهم الخاصة، ربما لا يوجد أحد مطلقًا.

لقد أهدرت السنتين الأوليين محاولًا العثور على مدرب جيد. فقد عبث كل مدرب بأدائي بما يكفي لإفساد سباحتي، إلى الحد الذي استطعت فيه بالكاد أن أسبح. وبات طبيعيًا أن أفقد ثقتي بنفسي. لم يكن في هذه المرحلة طريقة للمشاركة في الترياثلون.

أخذت الأمور بالتحسن حين أدركت أن إحداث انقلاب في أدائي سيكون مستحيلًا على الأرجح. كانت زوجتي هي من عثر لي على مدرب جيد. لم تتمكن من السباحة في حياتها يومًا، ولكن صادف أنها التقت بمدربة شابة في النادي الرياضي الذي تحمل عضويته، ولن تصدق مدى براعتها في السباحة الآن. لذا نصحتني بأن أجرب أن تكون هذه الشابة مدربتي.

كان أول ما فعلته المدربة أن تفحصت سباحتي بشكل عام وسألتني عن أهدافي، فأخبرتها أنني «أريد المشاركة في ترياثلون»، سألتني «هذا يعني أنك تريد تعلم السباحة السريعة في المحيط والسباحة لمسافات طويلة؟»، «هذا صحيح»، أجبتها، «لست بحاجة إلى سباحة المسافات القصيرة». فقالت: «هذا جيد، أنا سعيدة لأن لك أهدافًا واضحة، هذا سيجعل الأمر أسهل علي».

وهكذا بدأنا دروسنا الثنائية لتحسين أدائي. لم تتبع سياسة القطع والحرق[1]، متجاهلة تمامًا طريقتي في السباحة حتى الآن لتعيد البناء

(١) تقنية تستخدم في الزراعة تعتمد قطع النبات قبل غرس البذور الجديدة، وهو يشير إلى أن طريقتها لم تكن عنيفة وحادة

من الصفر. أظن أن تحسين أداء امرئ يستطيع السباحة إلى حد ما أصعب عند المدرب من البدء مع شخص لا يجيد السباحة، صفحة بيضاء. ليس التخلص من عادات السباحة السيئة بالأمر السهل، لذا لم تحاول مدربتي الجديدة إجراء تعديل شامل بالقوة. بل راجعت حركات صغيرة قمت بها، واحدة تلو الأخرى، لفترة من الوقت.

كان المميز في أسلوب هذه المرأة في التدريب أنها لم تعلّم الشكل الموصوف في الكتب منذ البداية. خذ مثلًا استدارة الجسد، كانت بغية تعليم تلميذها الأسلوب الصحيح، تبدأ بتعليمه كيف يسبح بلا استدارة. بعبارة أخرى، يميل الأشخاص الذين تعلموا السباحة السريعة ذاتيًا ليكونوا حساسين فيما يتعلق بالاستدارة. وبسبب هذا يكون في الماء مقاومة كبيرة وتقل سرعتهم، بالإضافة إلى الطاقة المهدورة. لذا فإنها في البداية تعلمك كيف تسبح مثل لوح مسطح بلا أي استدارة جسدية، بعبارة أخرى، عكس ما يقوله الكتاب تمامًا. لا داعي للقول إنني عندما سبحت شعرت أنني سباح فظيع أخرق. تمكنت من السباحة بالطريقة التي علمتني لأنني أتدرب باستمرار، بهذه الطريقة الخرقاء، لكني لم أكن موقنًا أني أقوم بعمل جيد.

وبعد ذلك، ببطء شديد، أخذت مدربتي تضيف بعض الاستدارات، دون أن تصر على أننا نتمرن على الاستدارة، بل بتعليم طريقة مميزة للحركة. لم يكن لدى التلميذ فكرة عن المغزى الحقيقي لهذا النوع من التمرين، كان يفعل ما يقال له فقط، ويواصل تحريك ذاك الجزء من جسده. إن كان ذلك كيف يحرك كتفيه مثلًا، فعليه أن يفعل ذلك بلا نهاية. أحيانًا يقضي كامل الحصة في تحريك كتفيه فقط، وينتهي به الأمر منهكًا ومستنزفًا، لكنه يدرك لاحقًا، بأثر رجعي، مغزى كل هذا.

تتضح الأمور ثم يستطيع رؤية الصورة كاملة ويفهم أخيرًا الدور الذي يؤديه كل جزء بمفرده. يطلع الفجر وتضيء السماء، وتتضح ألوان أسطح البيوت وأشكالها، التي كان قبلًا ينظر إليها بإبهام.

قد يكون هذا مماثلًا للتدرب على التطبيل، إذ تكون مهيأ للتدرب على نمط الطبل الجهير فقط يومًا بعد يوم. ثم تُمضي أيامًا في التدرب على الصنج، ثم توم توم فقط... رتابة وملل بلا شك، ولكن حين تجتمع كلها معًا ستحصل على إيقاع محكم. ومن أجل أن تبلغ ذلك عليك أن تتقن كل جزء بمفرده بعناد وصرامة وصبر شديد. يستغرق هذا وقتًا، بالطبع، لكن الوقت الطويل أحيانًا هو طريق مختصر. هذا المسار الذي اتبعته في السباحة، وبعد عام ونصف لعام استطعت أن أسبح مسافات طويلة على نحو أرشق وأكفأ بكثير مما كنت عليه قبلًا.

وقد وقعت على اكتشاف هام أثناء تمرني على السباحة. كنت أعاني مشكلة في التنفس أثناء السباق لأنني أفرط في التنفس. حدث الأمر نفسه تمامًا عندما كنت أسبح في الحوض مع مدربتي، وأدركت الأمر: لقد كنت أتنفس بعمق وبسرعة جدًا قبل بداية السباق، ربما لأنني أكون متوترًا قبل أي سباق، فأستنشق الكثير من الأكسجين دفعة واحدة، وهذا جعلني أتنفس بسرعة حين أبدأ السباحة، وهو ما يربك توقيت تنفسي.

لقد شعرت براحة هائلة حين استطعت أخيرًا تحديد المشكلة الحقيقية، وكل ما علي فعله الآن أن أحرص على ألا أفرط في التنفس. بت أدخل البحر قبل بدء السباق وأسبح قليلًا، وأهيئ جسدي وذهني للسباحة في المحيط، وأتنفس باعتدال كيلا أفرط، وأتنفس واضعًا

يدي على فمي كيلا أستنشق الكثير من الأكسجين. «إنني مستعد الآن، لقد غيرت أدائي ولم أعد السباح الذي كنته قبلًا»، أقول لنفسي.

وهكذا، شاركت مرة أخرى عام ٢٠٠٤، لأول مرة بعد أربع سنوات، في ترياثلون موراكامي. أطلقت صفارة الانطلاق، وبدأ الجميع السباحة، وركلني أحدهم على جانبي. مذهولًا، كنت خائفًا من أنني سأفسد الأمر ثانية. ابتلعت بعض الماء وخطر لي أن علي الانتقال إلى سباحة الصدر لوهلة، لكني استعدت شجاعتي وقلت في نفسي إنه لا داعي لذلك، وإن الأمور ستمضي على ما يرام. هدأ تنفسي، وبدأت السباحة السريعة ثانية، لم أركز على الشهيق بل على الزفير في الماء، وسمعت ذلك الصوت القديم الجميل لزفيري يبقبق تحت الماء. إنني على ما يرام الآن، قلت لنفسي وأنا أركب الأمواج برشاقة.

تمكنت من هزيمة هلعي وأنهيت الترياثلون بسعادة. لم أكن قد شاركت منذ زمن طويل، ولم يكن لدي الوقت للتمرن على ركوب الدراجة، لذا لم يكن توقيتي العام ملفتًا، لكني استطعت تحقيق هدفي الأول: التخلص من عار الاستبعاد. كنت أشعر بالارتياح، كالعادة.

لقد كنت دومًا أظن أنني امرؤ جسور نوعًا ما، لكن مسألة فرط التنفس هذه جعلتني أدرك جزءًا مني كان، على نحو مفاجئ، متوترًا. لم يكن لدي فكرة عن مدى توتري عند بداية السباق، لكن تبين أنني كنت متوترًا حقًا، مثل الآخرين تمامًا. لا يهم ما بلغت من العمر، لكن ما دمت أواصل العيش سأكتشف دومًا أمرًا جديدًا في نفسي. ليس مهمًا الوقت الذي تقضيه في تفحص نفسك عاريًا أمام المرآة، لأنك لن ترى انعكاس ما بداخلك.

وهأنذا ثانية، في الساعة التاسعة والنصف صباحًا، في الأول من أكتوبر عام ٢٠٠٦، في يوم خريفي مشمس، أقف مرة أخرى على سواحل مدينة موراكامي في إقليم نيجاتا، بانتظار بدء الترياثلون. كنت متوترًا بعض الشيء لكنني حرصت ألا أفرط في التنفس. أمر مرة أخرى على قائمة المراجعة الذهنية كي أتأكد أنني لم أنس شيئًا. سوار الكاحل الإلكتروني- موجود. ودلكت جسدي كاملًا بالفازلين ليتسنى لي أن أخلع بدلة السباحة بسهولة حين أنتهي، وأجريت تمارين الاستطالة بحرص، وشربت قدرًا كافيًا من الماء، ودخلت دورة المياه، لم يبق شيء لفعله، كما آمل.

لقد شاركت في هذا السباق مرات قليلة، لذا عرفت عددًا من المشاركين. أثناء انتظارنا بدء السباق، تصافحنا وتحدثنا. لست من النوع الذي ينخرط مع الآخرين بسهولة، لكنني لم أواجه مشكلة في ذلك مع بعض المتسابقين لسبب ما. نحن الذين نشارك في سباقات الترياثلون لسنا أناسًا عاديين، فكر في الأمر قليلًا. كل المشاركين لديهم أعمال وأسر غالبًا، وعلاوة على الاعتناء بذلك، كانوا يسبحون ويركبون الدراجة ويجرون ويتمرنون بجد، باعتبار ذلك جزءًا من حياتهم العادية. لا بد أن هذا كله يتطلب الكثير من الوقت والجهد. يظن العالم، من وجهة نظره المتوازنة، أن نمط حياتهم مختلف، وسيكون صعبًا الجدل مع أي أحد يصنفهم بغريبي الأطوار والشاذين. لكن عندنا ما نتشاركه، ليس أمرًا هائلًا كالعزلة، ربما، ولكن عاطفة دافئة بعض الشيء على الأقل، مثل ضباب مبهم ملون ألوانًا هادئة على قمة في أواخر الربيع. لقد كانت المنافسة حتمًا جزءًا من الخلطة- فهو سباق في نهاية الأمر- لكن الجانب التنافسي في نظر معظم

الأشخاص المشاركين في سباقات الترياثلون أقل أهمية من الإحساس بالترياثلون باعتباره شكلًا من الاحتفال الذي يمكننا به توطيد هذه الرابطة المشتركة.

وعلى هذا الأساس كان ترياثلون موراكامي سباقًا ملائمًا. ليس فيه الكثير من المتسابقين (كانوا ما بين ثلاثمئة وأربعمئة)، وكان السباق يمضي بهدوء إذ كان ترياثلون صغيرًا محليًا أهليًا، وقد كان أهل البلدة يشجعوننا بحرارة. لا شيء مبهرج أو مبالغ فيه في السباق، وقد جذبني ذلك الجو الهادئ. بعيدًا عن السباق نفسه، كان في الجوار ينابيع ساخنة رائعة، والطعام رائع، والساكي المحلي (خاصة شيميهاري تسورو) مذهلًا. لقد عقدت صداقات في المنطقة على مرّ السنوات التي شاركت فيها بالسباق، وأتى أشخاص من طوكيو لتشجيعي.

انطلقت صافرة البدء عند الساعة ٩:٥٦، وبدأ الجميع بالسباحة فورًا، هذه هي اللحظة الأكثر إتلافًا للأعصاب على الإطلاق.

غطست وبدأت الركل ومصارعة الماء بذراعيّ. حاولت تصفية ذهني من كل دخيل والتركيز على الزفير لا الشهيق. خبط قلبي بعنف ولم أستطع الوصول إلى الإيقاع الصحيح، وكان جسدي متصلبًا بعض الشيء. وكما يمكنك أن تتوقع، ركلني أحدهم على كتفي ثانية، وآخر كان يميل علي، يصعد على ظهري، مثل سلحفاة تركب ظهر أخرى. ابتلعت الماء، لكن ليس الكثير منه. قلت لنفسي لا داي للقلق، لا تهِلع. كنت أشهق وأزفر بإيقاع منتظم، وهذا هو أهم الأمور في اللحظة الراهنة. وبينما كنت أفعل ذلك أخذ التوتر يتبدد. ستمضي الأمور على ما يرام، واصل السباحة فقط. حين أخفض الإيقاع كل ما علي فعله هو المحافظة عليه.

لكـن عندهـا - كمـا تتوقـع غالبًا في سـباقات الترياثلـون- ظهرت مشـكلة مفاجئـة. كنت أرفع رأسـي أثناء السـباحة السـريعة للتأكد من اتجاهـي وقلـت تبًـا... لقد كانـت نظارتي مضببـة تمامًا، ولم أسـتطع الرؤيـة... بدا كمـا لو أن العالـم كله غائم ومعتم. توقفت عن السـباحة وانتظرت، ومسحت نظارتي بأصابعي لأحاول تنظيفها. لكني ما زلت لا أستطيع الرؤية، ما الذي يحدث؟ لقد كانت النظارة التي أستخدمها دومًـا، وقـد تمرنت كثيـرًا واضعًا إياها لأتمكن من رؤيـة اتجاهي أثناء السباحة، فما الذي يحدث بحق السماء؟ ثم اكتشفت الأمر. لم أغسل يـديّ بعـد أن دعكـت جسـدي بالـڤازلين، وفركت نظارتـي بأصابعي الدسـمة، يـا له مـن أمر غبـي! كنت أمسـح نظارتي باللعـاب عند خط البداية دائمًا، ما يحمي الداخل من الضباب، واضطررت للذهاب هذه المرة ولـم أفعل ذلك.

ضايقتنـي نظارتـي المضببة طوال سـباحتي ١٥٠٠ متـر، وقد كنت أسـبح باسـتمرار طبعًا في الاتجاه الخطأ، وهـدرت الكثير من الوقت. كان علـي أن أتوقـف أحيانًا وأرفع نظارتي وأنتظر لأتبين الاتجاه الذي علـي أن أسـلكه. تخيل طفلًا معصوب العينين يحاول كسـر البينياتا[١] وستفهم ما أعني.

لو خطر لي الأمر لسـبحت بلا نظارة، كان علي خلعها. ومع ذلك، أثنـاء سـباحتي كنـت مشوشًـا نوعًا مـا ولـم أكـن حاضر الذهـن لأفكر بذلك. لقد كان جزء السباحة من السباق فوضويًا جدًا بسبب هذا، ولـم يكـن توقيتـي جيدًا بقدر ما كنت آمل. بالنظر إلى إمكانياتي - تذكّر كم

---

(١) مجسـم مـن الورق أو القمـاش أو وعاء من الفخـار يحوي حلـوى أو هدايا صغيرة ويحاول الطفل إصابته وكسره معصوب العينين

تمرنت جاهدًا من أجل هذا- كان لا بد أن أتمكن من السباحة بسرعة أكبر. واسيت نفسي بفكرة أنني لم أستبعد على الأقل، ولم أتخلف كثيرًا، ونجحت في إنهاء جزء السباحة. وكلما تمكنت من السباحة في خط مستقيم أديت عملًا لائقًا كما أظن.

خرجت إلى الشاطئ واتجهت إلى حيث اصطفت الدراجات (الأمر الذي يبدو سهلًا لكنه ليس كذلك)، وخلعت بدلة السباحة المريحة خاصتي، ولبست حذاء ركوب الدراجة والخوذة ونظارتي الملفوفة، وتجرعت بعض الماء وانطلقت أخيرًا نحو الطريق. كنت قادرًا على القيام بذلك كله بصورة آلية جدًا وإذ عدت للتفكير في الأمر ثانية، أدركت أنني كنت أضرب الماء قبل دقيقة والآن أنطلق بسرعة عشرين ميلًا في الساعة على دراجة. وبصرف النظر عن المرات التي خضت فيها هذا، كان الانتقال المفاجئ غريبًا. إنه إحساس مختلف بالوزن والسرعة واستجابة الدراجة، كما أنك تستخدم عضلات مختلفة كليًا. تشعر أنك سمندل تحول ليلًا إلى نعامة. لم يكن عقلي قادرًا على التحول بسرعة، وجسدي كذلك. لم أستطع الحفاظ على السرعة، وقد اجتازني سبعة متسابقين آخرين قبل ان أدرك ذلك. هذا ليس جيدًا، خطر لي. ولم أكن قد تجاوزت أحدًا حتى نقطة الانعطاف.

يسير خط الدراجة على امتداد معروف من الساحل يدعى ساسجوا نيجارِ. إنها بقعة ذات مناظر رائعة، بأشكالها الصخرية التي تبرز من الماء، رغم أنني طبعًا لم أحظ بالوقت لأتمتع بالمناظر. تسابقنا من مدينة موراكامي باتجاه الشمال على امتداد البحر، والمنعطف القريب من حدود إقليم ياماجاتا الذي سيعيدنا إلى الطريق نفسه. كان في

مواضع عديدة منحدرات، ولكن لم يكن أي منها شاهقًا بما يكفي لجعلي أنسى. لم أبالِ كثيرًا بأن أتجاوز الآخرين أو بتجاوزهم لي قبل بلوغ المنعطف، لكني ركزت بدلًا من ذلك على تحريك الدواستين بسرعة ثابتة، مستخدمًا آلية سهلة . كنت ألتقط زجاجة الماء من حين لآخر وأتجرع قليلًا من الماء بسرعة، وحين قمت بكل ذلك بدأت أشعر بالارتياح على الدراجة ثانية تدريجيًا. حين بلغنا المنعطف خففت سرعتي وزدتها وتجاوزت سبعة أشخاص في النصف الثاني من السباق شاعرًا أنني أستطيع التحكم بالأمور. لم تكن الريح تهب بقوة، لذا استطعت تحريك الدواستين بكل قوتي. حين تكون الريح قوية، يصاب الدراجون المبتدئون مثلي بالكآبة. يتطلب الأمر سنوات من الخبرة والكثير من المهارة لتجعل الريح تنصاع لك، ورغم ذلك حين يكون الجو ساكنًا يتعلق الأمر كله بقوة الساقين. لقد أتممت ٢٤,٨ ميلًا بسرعة أكبر مما توقعت، فلبست حذاء الجري القديم من أجل الجزء الأخير من السباق.

ومع ذلك أخذت الأمور تصبح صعبة جدًا حين انتقلت إلى الجري. لا بد أن أكون قد ادخرت قليلًا من الطاقة في جزء ركوب الدراجة للجري، لكن هذه المرة، لسبب ما، لم يخطر ذلك في ذهني. لقد فعلتها بسرعة بلا تردد، ثم انغمست في الجري. كما تتوقع، لم تكن ساقاي تجريان كما اعتادتا، وكان ذهني يأمرهما «اجريا!»، لكن عضلات ساقيّ أضربت. كنت أرى نفسي أجري لكن دون إحساس بالجري.

كان كل سباق يختلف قليلًا، لكن الأمور الأساسية نفسها تحدث في كل ترياثلون. لم تكن العضلات التي دفعتها بجد في ركوب

الدراجة، العضلات التي ما زلت أرغب أن تعمل حين بدأت الجري، لـم تكـن تتحـرك بسلاسـة. يسـتغرق الأمـر وقتًـا بالنسـبة للعضلات لتنتقـل مـن سـكة لأخـرى. كانت كلتا سـاقيّ تبـدوان متشـنجتين في الميليـن الأوليـن، ثم أتمكن من الجري أخيرًا. ورغم ذلك اسـتغرق الأمر وقتًا أطول هذه المرة للوصول إلى تلك المرحلة. كان الجري، بطبيعـة الحـال، مهارتـي من بيـن الرياضـات الثلاث فـي الترياثلون، وكنت أسـتطيع عادة أن أتجاوز ثلاثين عداء آخر على الأقل بسهولة. لكني اسـتطعت تجاوز عشـرة أو خمسـة عشـر فقط هذه المرة، ومع ذلـك كنـت سـعيدًا لتمكنـي مـن موازنـة أدائي قليـلًا. لقـد تجاوزني كثيـرون فـي جـزء ركـوب الدراجة فـي آخـر ترياثلون لـي، لكن هذه المـرة لم يكن جريي جيدًا جـدًا. ومع ذلك قلّ التباين بين الرياضات التـي كنـت بارعًا فيها وبين تلك التي لـم أكـن فيها كذلك، وهذا يعني أننـي أنجـح فـي كوني رياضـي ترياثلـون حقيقـي، وهذا أمـر يجلب السعادة حتمًا.

انهمـرت علـي هتافـات المتفرجيـن - وأظنهـم مـن السـكان المحلييـن- أثنـاء جريـي عبـر الجـزء القديـم الجميـل مـن مدينـة موراكامي، لقد اسـتنفدت آخر أوقيـة من الطاقة أثناء جريي نحو خط النهاية، إنها لحظة غبطة. لقد كان السـباق شـاقًا بلا شـك، مع مغامرة الـقازلين، ولكن حين بلغت النهاية تلاشى ذلك كله. بعد أن التقطت أنفاسِـي تبادلـت ابتسـامة ومصافحة مع الرجل الـذي يحمل رقم ٣٩ فـي السـباق، وقلنـا لبعضنا «أحسـنت». لقد تنافسـنا فـي جزء ركوب الدراجـة، حيـث سـبقني عددًا من المـرات. حين بدأنـا الجري انفك ربـاط حذائـي مرتيـن وكان علـي التوقـف لربطـه ثانيـة، ولـولا ذلك

لسبقته من غير شك، أو هكذا أرى بفرضيتي المتفائلة. حين استعدت السرعة في نهاية الجري، سبقته تقريبًا، لكني أنهيت السباق بفارق ثلاث ياردات بيننا. وتقع مسؤولية عدم تفحص رباط حذائي قبل السباق على محدثك بلا شك.

على أية حال، لقد نجحت سعيدًا في الوصول إلى خط النهاية المحدد أمام مجلس مدينة موراكامي. لقد انتهى السباق، ولم أغرق ولم أتشنج ولا لدغني قنديل بحر، لم يلق دب ضارٍ بنفسه علي، ولا لدغتني الدبابير ولم تضربني صاعقة، ولم تكتشف زوجتي - التي تقف عند خط النهاية - بعض الحقائق الفظيعة عني، بل حيتني بدلًا من ذلك بابتسامة، حمدًا للرب.

كان الأمر الأسعد في يوم السباق هذا أنني استطعت، شخصيًا، أن أستمتع بالحدث حقًا. لم يكن الوقت الذي سجلته مدعاة تباهٍ، كما أنني ارتكبت الكثير من الأخطاء طوال السباق. لكني بذلت جهدي، وأحسست بتوهج حقيقي رائع. وأظن أنني تحسنت في العديد من الأمور عن السباق الماضي، وهو أمر مهم جدير بالعناية. يصعب الانتقال من جزء لآخر في الترياثلون، والأمر كله يتعلق بالتجربة، التي تتعلم من خلالها كيف تعوض عيوبك الجسدية. بعبارة أخرى، التعلم بالتجربة هو ما يجعل الترياثلون ممتعًا جدًا.

لقد كان مؤلمًا بلا شك، كما مرت أوقات وددت فيها، يائسًا، أن أتخلى عن الأمر برمته. لكن الألم يبدو شرطًا مسبقًا لهذا النوع من الرياضة. وإن لم يكن للألم نصيب، فمن سيتكبد عناء المشاركة في رياضة مثل الترياثلون أو الماراثون، التي تتطلب استثمارًا كهذا للوقت والجهد؟ إن ذلك بسبب الألم حرفيًا، لأننا نرغب بتجاوز ذلك الألم

حرفيًا، وأن ينتابنا الإحساس، من خلال هـذه العملية، بأننا نحيا حقًا، أو نشعر به جزئيًا على الأقل. لا ترتكز تجربتك على معايير مثل الوقت والتصنيف، بل على التنبه أخيرًا إلى الوعي بانسيابية الفعل نفسه، أن تجري الأمور على ما يرام، هذا هو.

رأيت في طريق العودة إلى طوكيو من نيجاتا بضع سيارات ربطت دراجات على سقوفها في طريق عودتها من السباق. بدا كل الأشخاص بداخلها مسمرّين وأقوياء، ولهم البنية الجسدية النموذجية للترياثلون. بعد سباقنا المتواضع في يوم الأحد الخريفي، كنا جميعًا في طريق العودة إلى منازلنا، عائدين إلى حياتنا الطبيعية. وسيبدأ كل منا، كل في مكانه، وهو يفكر في السباق القادم، بالمضي في التدريب المعتاد بصمت. وإن كان هذا النمط من الحياة، بالنظر إليها من الخارج أو من نقطة ذات إطلالة أعلى، يبدو تافهًا أو عقيمًا، أو حتى أخرق للغاية، فإن ذلك لا يضايقني. ربما يكون ذلك تصرفًا تافهًا مثل، كما قلت من قبل، سكب الماء في قدر قديمة مثقوبة من الأسفل، لكن الجهد الذي تبذله يبقى على الأقل. وسواء أكان الأمر جيدًا أم لم يكن، رائعًا أو ليس كذلك، ما يهم كثيرًا في النهاية هو ما لا تستطيع رؤيته لكنك تشعر به بقلبك. لتتمكن من التشبث بشيء ذي قيمة، يتعين عليك أحيانًا أن تقوم بأفعال خرقاء ظاهريًا، ولكن الأنشطة التي تبدو عقيمة لا تنتهي كذلك بالضرورة. هذا ما أشعر به، كامرئ أحس بذلك وجربه.

ليس لدي فكرة فيما إذا كنت أستطيع حقًا الحفاظ على استمرار هذه الدورة من الأفعال الخرقاء إلى الأبد. لكنني فعلتها باستمرار لوقت طويل، ودون أن أشعر بالملل منها، وأظنني سأجرب الاستمرار

بقدر ما أستطيع. لقد شكّلني الجري لمسافات طويلة (إلى حد ما، للأحسن أو للأسوأ) بالشخص الذي أكونه اليوم، وآمل أن يظل جزءًا من حياتي لأطول وقت ممكن. سأكون سعيدًا إن كنا سنشيخ أنا والجري معًا، قد لا يكون في ذلك الكثير من المنطق، لكنها الحياة التي اخترتها لنفسي. ليس لدي خيارات أخرى في هذا التاريخ المتأخر.

خطرت لي هذه الأفكار حين كنت أقود السيارة بعد الترياثلون، متجهًا نحو المنزل.

أتوقع أنني سأشارك في ماراثون آخر هذا الشتاء في مكان ما في العالم، وأثق أنني بحلول الصيف القادم سأشارك في ترياثلون آخر في مكان ما، باذلًا أقصى جهدي. وهكذا تأتي الفصول وتنتهي، وتمر السنوات. سأتقدم في العمر سنة أخرى، وقد أنهي رواية أخرى. سأواجه المهام واحدة تلو الأخرى وأنهيها بأفضل ما أستطيع، مركزًا على كل خطوة للأمام، ملقيًا نظرة واسعة في الوقت نفسه متأملًا المشهد بعيدًا أمامي قدر ما أستطيع، فأنا عداء مسافات طويلة في نهاية الأمر.

كان توقيتي والتصنيف الذي أحرزته ومظهري الخارجي كلها أمور ثانوية. ما يهم حقًا لعداء مثلي هو بلوغ الهدف الذي حددته لنفسي، وفقًا لتحكمي. أبذل كل ما أملك وأحتمل ما يتطلب الصبر، وأتمكن بطريقتي الخاصة من أن أكون راضيًا. أحاول دومًا أن أخرج من كل الإخفاقات والسعادات متشبثًا بدرس واقعي، (لا بد أن يكون واقعيًا، بغض النظر عن صغره)، وآمل بمرور الوقت، بسباق تلو الآخر، أنني

سأبلغ مكانًا أرضى عنه في النهاية، أو أحظى بلمحة منه (نعم، هذه هي الطريقة المثلى للتعبير عنه).

يومًا ما، إن حظيت بشـاهد قبر واسـتطعت اختيار ما سينقش عليه، فسأود أن أقول:

هاروكي موراكامي

١٩٤٩-٢٠**

كاتب (وعداء)

لم يمش قطعلى الأقل

هذا ما أود قوله في تلك اللحظة.

ختام

على الطرق في كل أنحاء العالم

كما يشير كل عنوان في كل فصل من هذا الكتاب، كُتبت معظم الكتابات المجموعة هنا بين صيف ٢٠٠٥ وخريف ٢٠٠٦. لم أكتبها على نحو متواصل، بل كتبت القليل في كل مرة، كلما حظيت بوقت فراغ في خضم عمل آخر. وكلما كتبت أكثر سألت نفسي، إذن: ما الذي يدور في ذهني الآن؟ رغم أن هذا ليس كتابًا كبيرًا، لكنه استغرق بعض الوقت من بدايته حتى نهايته، ووقتًا أكثر بعد إنهائه لتنقيحه وصقله بعناية.

لقد نشرت عددًا من كتب المقالات وكتابات الرحلات بمرور السنوات، لكني لم أحظ بفرصة كهذه للتركيز على موضوع واحد والكتابة عن نفسي مباشرة، لذا كنت نيّقًا في التأكد من أنه كان كما أريده تمامًا. لم أرغب بالكتابة كثيرًا عن نفسي، ولكن إن لم أتحدث بصراحة عن ما لا بد من قوله، فسيكون هذا الكتاب بلا جدوى. لقد اضطررت للعودة إلى المخطوط عدة مرات لفترة من الوقت، وإلا ما كنت لأستطيع أن أكتشف هذه الطبقات الرقيقة.

أرى هذا الكتاب نوعًا من المذكرات، ليس شيئًا عظيمًا بوصفه تاريخًا شخصيًا، ولكن تسميته مجموعة مقالات خاطئة قليلًا. هذا تكرار لما قلته في المقدمة، ولكن عبر فعل الكتابة أردت تحديد نوع

الحياة التي أعيشها، باعتباري روائيًا وشخصًا عاديًا، عبر هذه السنوات الخمس والعشرين. وحين يتعلق الأمر بمسألة مدى التصاق الروائي بالرواية، وكم يتعين عليه أن يكشف صوته الحقيقي، سيكون لكل امرئ معياره الخاص، لذا يستحيل أن أعمم. لكني أملت أن يتيح لي تأليف هذا الكتاب اكتشاف معياري الخاص. لست واثقًا جدًا أنني قمت بعمل جيد في هذا المجال، ومع ذلك، حين انتهيت راودني شعور بأن عبئًا انزاح عن كاهلي (أظن أنها كانت اللحظة المناسب تمامًا لتأليف هذا الكتاب حين فعلت).

شاركت في عدد من السباقات بعد أن انتهيت. كنت أخطط للمشاركة في ماراثون في اليابان في بداية ٢٠٠٧، ولكن قبل بداية السباق، على غير عادتي، أصبت بالزكام ولم أستطع الجري، ولو فعلت لكان الماراثون السادس والعشرين لي. وهكذا، وصلت نهاية الموسم الذي يمتد من خريف ٢٠٠٦ حتى ربيع ٢٠٠٧، دون جري ماراثون واحد. أشعر بشيء من الندم لكني سأبذل جهدي في الموسم القادم.

وبدلًا من الماراثون، شاركت في ترياثلون هونولولو في شهر مايو، بطول السباق الأولمبي. استطعت إنهاءه بسهولة واستمتعت حقًا، وانتهيت بتوقيت أفضل من السابق. وشاركت في ترياثلون رجل الصفيح في نهاية شهر يوليو، الذي أقيم في هونولولو أيضًا. ولأنني كنت أعيش هناك لسنة تقريبًا، فقد شاركت في ما يشبه مخيم التدريب للترياثلون، متمرنًا مع غيري من سكان هونولولو ثلاث مرات في الأسبوع لثلاثة أشهر. لقد ساعدني هذا النوع من برنامج التدريب حقًا، وتمكنت من عقد بعض صداقات الترياثلون في المجموعة.

أصبحت المشاركة في الماراثون أثناء الأشهر الباردة والمشاركة في الترياثلون صيفًا دورة حياتي، فلا فصل للراحة، لذا كنت مشغولًا دومًا، لكني لن أتذمر. لقد حقق لي سعادة كبيرة. صدقًا، كنت مهتمًا نوعًا ما بتجربة ترياثلون شامل مثل سباق الرجل الحديدي، ولكن إن مضيت بعيدًا إلى هذا الحد أخشى أن يستهلك التدريب (بلا شك) وقتًا كبيرًا من جدولي وسيتعارض مع عملي الحقيقي. لم أسع إلى المشاركة في المزيد من الألتراماراثون للسبب نفسه، وقد كان الهدف الرئيس من التمرين بالنسبة لي هو الحفاظ على حالتي الجسدية وتحسينها بغية مواصلة كتابة الروايات، لذا إن تقاطع وقت السباق والتمرين مع الوقت الذي أحتاجه للكتابة، فسيكون ذلك كمن يضع العربة أمام الحصان، ولهذا حاولت الإبقاء على توازن مناسب.

في أثناء ذلك، منحني الجري لربع قرن الكثير من الذكريات الجيدة.

أذكر أحدها تحديدًا، الجري في سنترال بارك عام ١٩٨٣، مع الكاتب جون إرفنغ. كنت أترجم روايته **إطلاق سراح الدببة** في ذلك الوقت، ولما كنت في نيويورك طلبت إجراء حوار معه. أخبرني أنه مشغول لكن إن جئت صباحًا أثناء جريه في سنترال بارك فسنتمكن من الحديث أثناء جرينا معًا. لقد تحدثنا عن كل الأمور أثناء جرينا في المتنزه في الصباح الباكر. لم أسجل حديثًا طبعًا ولم أستطع تدوين بعض الملاحظات، لذا كل ما أستطيع تذكره الآن هو الذكرى السعيدة لكلينا نركض معًا في هواء الصباح النضر.

في الثمانينيات من القرن الماضي اعتدت الجري كل صباح في طوكيو وكنت أصادف كثيرًا شابة جذابة، كنا نمر ببعضنا بعضًا مهرولين

لسنوات كثيرة وبدأنا نميز بعضنا بالنظر ونبتسم تحية في كل مرة نتصادف فيها. لم أتحدث إليها أبدًا (أنا خجولٌ جدًا)، ولم أعرف اسمها طبعًا، لكن رؤية وجهها كل صباح أثناء جريي كانت واحدة من مسرات الحياة الصغيرة. يصعب النهوض والخروج للجري كل صباح دون مسرات كهذه.

ثمة ذكرى أخرى أعتز بها وهي الجري صعودًا في بولدر كولورادو مع يوكو أريموري، اليابانية الحائزة على الفضية في الماراثون في أولمبياد برشلونة. كان ذلك جريًا خفيفًا فحسب، ولكن كان القدوم من اليابان والجري فجأة على ارتفاع عشرة آلاف قدم شاقًا، فقد استغاثت رئتاي، وشعرت بالدوار والعطش الشديد. نظرت إليّ الآنسة أريموري نظرة باردة وقالت «ما الأمر سيد موراكامي؟» وعرفت عندها كم يبدو العداؤون العالميون المحترفون صارمين (مع ذلك علي أن أضيف أنها امرأة لطيفة). ورغم ذلك، اعتاد جسدي الجو الرقيق بحلول اليوم الثالث، واستمتعت بالهواء النضر لجبال روكي.

لقد التقيت كثيرين من خلال الجري، وهذا من متعه الحقيقية. وقد ساعدني كثيرون وشجعوني. وما علي فعله هذه اللحظة - مثل خطاب الحصول على جائزة الأكاديمية الأمريكية «الأوسكار»- أن أعبر عن امتناني للعديدين، ولكني يجب أن أشكر كثيرين، وربما لن تعني الأسماء شيئًا لكثير من القراء، لذا سأكتفي بالتالي.

اقتبس عنوان الكتاب من عنوان مجموعة قصص قصيرة للكاتب الذي أحبه رايموند كارڤر، «ما أتحدث عنه حين أتحدث عن الحب». أنا ممتن لأرملته، تِس غالاهير، التي تكرمت بمنحي الإذن لاستخدام

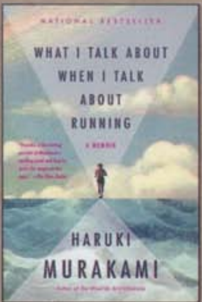
العنـوان بهـذه الطريقـة. كما أننـي ممتن بشـدة لمحررة هـذا الكتاب، ميدوري أوكا، التي انتظرت بصبر لعشرة أعوام.

أخيـرًا، أهـدي هـذا الكتـاب لـكل العدائيـن الذيـن صادفتهم على الطريـق، وأولئك الذين مررت بهم، وأولئك الذين مروا بي، فبدونكم جميعًا لم أكن لأواصل الجري.

هاروكي موراكامي

أغسطس ٢٠٠٧

ما أتحدث عنه حين أتحدث عن الجري



ذكر أحد العدائين لازمة علّمه إياها أخوه الأكبر، وهو عداء أيضًا، فكان يفكر فيها منذ أن بدأ الجري. تقول هذه اللازمة "الألم حتمي لكن المعاناة اختيار". لنقل إنك تجري وأخذت تقول في نفسك "هذا مؤلم يا رجل، لا يمكنني المضي أكثر"، سيكون الجزء المتعلق بالألم واقعًا لا يمكن تفاديه، لكن احتماله أو عدم احتماله هو أمر عائد إلى العدّاء نفسه. وهذا يلخص تمامًا الجانب المهم من جري الماراثون.

لقد مرت عشر سنوات منذ أن خطرت لي فكرة كتاب حول الجري، لكن السنوات مضت وأنا أحاول بطريقة تلو الأخرى، دون أن أستقر فعليًا لكتابته. فالجري موضوع غامض، ووجدت صعوبة في تحديد ما أود قوله عنه.

ولكني عزمت في لحظة ما على أن أكتب بصدقٍ أفكاري ومشاعري حيال الجري وأن ألزم أسلوبي الخاص، ووجدت أن هذه هي الوسيلة الوحيدة للمضي قدمًا، وبدأت الكتابة شيئًا فشيئًا في صيف عام 2005، وأنهيته خريف عام 2006. باستثناء المواضع التي اقتبست فيها من كتاباتي السابقة، فإن متن هذا الكتاب هو تدوين لأفكاري ومشاعري من دون إبطاء. وقد لاحظت أن الكتابة بصدق عن الجري والكتابة بصدق عن نفسي كانتا الأمر نفسه تقريبًا. لذا فإني أفترض أنه لا بأس بقراءة هذا باعتباره نوعًا من

ISBN 978-603-91808-9-0
9 786039 180890

أدب
adab

إثراء
ithra